Chi Kung

REVENICAȚI-VĂ PUTEREA

ARTA SECRETĂ A MAXIMIZARII

POTENȚIALUL TĂU



xaxîuîcîï i^ishashgsg<a«««k·' lg< ~

LChi KLING; Recuperează-ți puterea

G5" GGGTU> w gutu ugu >gg" ■> GGUGU e ,, G> , , , » IT» U» > GU » U GU» » » » » UGUU "   Σ

Aп absolventă de psihologie și filozofie cu onoare, kaleghl Quitm sa născut în Ei Paso, Texas. metodele ei Într-un interval de timp remarcabil de scurt, ea a obținut o centură neagră de gradul secund în judo, a învățat Kung Fu Aikìdo, lai-Chì și Chi Kuag. Apoi a integrat disciplinele academice și fizice și a început să evolueze și să o învețe bine. - teoria cunoscută conform căreia autoapărarea și împuternicirea personală reprezintă 90% atitudine cu 10% tehnică fizică bună

K leghi a predat femei, bărbați și copii din întreaga lume, iar acum îi predă și metodele) marilor companii internaționale.

Aceasta carte este dedicata parintilor mei Samuel Sterling si Mantie Bari, si bunicilor mei pentru asigurare. me u '.i bogăţia moştenirii mele şi mai presus de toate pentru theñ bjding latì® şi encomi agi ':> ;nt foi ne bewh> ,       . ,

fii, și surorilor și fraților mei și tuturor celorlalți Îngeri Earili, pentru care aceasta nu a fost niciodată o întrebare.

CL AS 5 IC SCF DEZVOLTARE PERSONALĂ

Chi kung: Recuperează-ți puterea

Arta secretă de a-ți maximiza potențialul

Kaleghi Quinn

Thorsons

/'·» Imtrrint. de HarperColiin&ftíWsAer»

Thorsons

O amprentă de H irper n·

77-8 5 Fulham Palace Road ' Rammersmith Londra W6 8JB

Publicat de Mandala 1991 ca Reclaii Von Thorsons édition 1^95

1 3 5 7 9 10 S 6 4



Un catalog n ord pentru In este disponibil üom theBriiish tbi

ISBN 1 85538 503 ï

Tvpeset bv Harner Fototipuri^ ·' '     ï d

Northampton, Fngiand Printed in Great Britain Ьч HarperCollinsM nufae fui mg Gla ; >v

Asistență de cercetare de către Joyce Hai



Cuprins

1 IST OF

БАНТИ A\Cfi STORIE



PREFAŢĂ

Ar fi mai mult decât naiv să omitem importanța conservării mediului în ceea ce privește maximizarea potențialului individului (într-o lume ideală, chestiuni precum cele prezentate de acest spirit ar lucra mână în mână cu generalul). Îmbunătățirea de mică calitate pentru noi toți. Aceasta înseamnă că cei cu autoritate politică ar considera aceste probleme ca priorități în agendele lor ale regelui. Așa cum este, noi nu așteptăm sau ne bazăm pe vreo mithoră externă pentru a iniția o schimbare constructivă. Devenim instrumente ( Í schimbă atunci când întruchipăm mai mult potențialul nostru.

Fiecare dintre noi se apropie de o mare mare de potențial. Câteodată un pic de il este l'Cognised în copilăria timpurie, eu de obicei h· bit condiționat și cultivat în limitele oui fait . şi cultură. Corpurile noastre nu sunt decât simple fracțiuni o] dii··, poti ititi Există părți ale sinelui în afara sferei de aplicare a acestor limitări, iv', ini' putem accesa și ne dăm seama dacă w? deschide mintea noastră

Introducere

Există motive pentru ca noi să ne punem sub semnul întrebării siguranța în lume: inflația, creșterea criminalității, schimbările instituțiilor. ne sărăciască, distrugerea pământului și a resurselor sale naturale - locuitorii săi naturali, suferința celor dintre noi care trăim în sărăcie și în alte condiții îngrozitoare Și, deși titlurile și vor fi uluitoare, există moduri în care noi, care suntem privilegiat de a avea acces la informațiile din această carte, poate efectua o schimbare prin schimbări în interiorul nostru. Când cunoaștem calea: suferim ca urmare a dăruirii puterii noastre. -th Coorti, potențialul nostru de ajutoare în lume.

5 iffering este pr h.ict of a se ţine de ceva care nu lonaer s^vçò ne. Noi alerg când v, ; uita să zgârie. Un -íay, am citit ï1 >ud la · ne >i clasele mele și am fost surprins să văd că cuvântul floare a fost dat în timpul timpului. Am fost atât de surprins că m-am oprit din citit și am compilat despre asta în mv clas°. „De ce ar div de siv cineva un cuvânt frumos în așa fel!” m-am entuziasmat. Floare hau b ni ■ flow-er. În timp ce descifram împărțirea la această clasă, despre ce citeam despre ce citeam. Aceasta este în totalitate ceea ce ev!ia sa se potrivește dezvoltării și nu încearcă să imite alte fluxuri sau oameni. Pur și simplu este ceea ce este. Are un aer intern, un uockwork, un ritm, cu o construcție construită. -în succesiune de experiențe r « ary care îl ghidează spre potențialul său maxim.Fiecare floare

;■ idem ,ot

X

Ç,,, PfÇ' ·>M улчо P.-··'ГО

p u ;)finf-arv to tbe pepeni "лгшь* ^'-

conduita, angoasa care poate rezulta din incercarea de a se potrivi inu- une -n> c'st sid. 1 noapte si gresit someoi.e etet i <t . Încrederea în timpul propriu, mesajele sau ritmurile și răspunsul nostru unic la fife, nu este necesar; Mă încordez la această coluziune și o găsesc la o ie > a dislocării noastre din tot ceea ce ne-au adus cele patru inicii Când „adormim” zdrobim darul și powei urnqueness în coriparion cu alții, în gjiiJ fn. este π sau sistem de credințe care este limitat și punitiv prin natură. Când primim acest dar, sărbătorim zilnic și ne bucurăm de oportunitățile noastre, ca administratori ai acestei grădini minunate.

Când știm când să curgăm, când să inițiem, când să ținem cont când să ne consolidăm, atunci când trebuie să evaluăm, devenim arg viețile noastre. Ne aliniem scopului vieții noastre și ne conducem în mod constant prin obstacolele către o existență mai productivă și mai

satisfăcătoare. Suferința este redusă la minimum, în timp ce o utilizare utilă a energiei este maximizată. Scopul nostru de improvizație de calitate al lui Redaini Four Pt>wer - să furnizeze oolsior să recunoască, să cultive și să dezvolte strategii pentru a-și aminti și construirea puterii.

Secretele au putere numai atâta timp cât sunt cu adevărat secrete. +шi se pțs fac parte din noi înșine suntem prea timizi orafraia sel e< r< ealed își fac loc mai multor se< ds dacă lor kmd to ol< surpi se us I hese blossomine surprize sunt vanguar, pentru a participa la fluxul mai mare. Sper că Ri cia · ■ Re-vt va fi un prea! ■ ■ d tor nostru 1 aer; ï, coborâre

Cartea este aranjată în diferite secțiuni. Deși există un jurnal de progresie a capitolelor, fiecare este autonom și poate fi în afara secvenței. Puteți să deschideți la oricare dintre ele și să citiți titlurile eha, să reflectați asupra semnificației lor în secvență sau despre owi lor poate dori o . urne înapoi la unele capitole moni s e< ' <■ Aceia dintre voi care sunteți familiarizați cu munca mea vor re jgniz»

X

INTRODUCERE

gândit în spatele diverselor discipline pe care le împărtășesc. Vă cer doar să citiți fiecare lhapier cu o tendință deschisă și apoi să vă identificați propria experiență

UMBĂTORUL DE URI

” ■'T

Nu mai era un secret. În multe privințe, nu le place atmosfera dinamică, dar pașnică pe care o emanau. Iubitoare, radiantă, caldă.. , părea să fie mereu la locul potrivit la momentul potrivit. Ei erau poporul care își amintise cu curaj să-și asculte inimile în stirici, să-i trateze pe alții cu bunătate, să-și întoarcă

idei ni. acțiune și visele lor în realitate. Bunăstarea reciprocă și

beneficiul a fost salutul lor. Criza e egală șanse a fost motto-ul lor. Deoarece Ufe era venerat ca forţa cea mai puternică, ei nu au fost niciodată „■ 11 red the l tadow < f moartea.

Spiritul lor era atât de puternic încât pretutindeni îi inspirau pe alții cu o integritate luminoasă - o integritate care răspândea cu blândețe iniștii iubitori de încurajare prin straturile de amne úa care i-au păstrat pe fiecare dintre ei de amintirea destinelor reale pe care le-ai inspirat. alții să fie conduși de conținutul fiecăruia din inima lor. Ei i-au mișcat pe alții să-și întindă mințile și să „ult vate elastici y”.

Acesta nu a fost un basm. Nu erau id alisti cu cap de lână. Și-au câștigat forța rezistentă din înotul în amonte de S prin toar, de i nfrontații, prin transmutările lor )f pe sonal ti aumas, fricile darina

io fi diferite și se ?ial oppi si-I on huí most oj all, din perietr iting the vc 'd de singuratatea ta. Ei au fost eu al cărui ive; w '.re bogați cu e^pe ience„ n ha, înflorise grațios în cunoașterea de sine, P' we r ai<d 3 mpassi^ri Aceștia и re cei care, înainte de a se muta în alții ;,n nsíons și-au amintit să-i revendice. au fost în timp ce erau pe pământ.

■ .yjü, ' ja? * ¿zrcтп¿ > ύ>±ι

X

Г" Kl ING: ₽Frl AIM VtalP nnwrc

UNUL EI

■ hatliesbehindm.. id

И hat lies · óre us are tínymatterS comparado

V. pălărie se află în interiorul nostru

' ier rrt Ì

Rai pî ï Wai pe Emerson

A sa copil ori de câte ori wincl ar sufla .el ar de tac > rom ei bodo md la int&o stare de traumă. Pentru cea de-a ei imagine a unei case frumoase în mediul rural Acest aparent d. nce nu a fost într-o țară anume ar fi putut fi o. > Când poate această imagine s-ar pătrunde prin corpul ei ca o ceață gri, apoi ar pluti prin capul ei mafih ei mi d ï an emoțional atm/^fdiere of imminding doom Hou roni va là imagine: o house rounded by peisaj rafinat wi thep · ■ ofthe varmtho^țiome și totuși. o astfel de dezolare a prevalat Nu (■ era acolo

Pentru o mare parte a vieții ei s-a părut că vântul a fost тeти ei

Prima parte

The Wav You Wake î ?p este modul în care îți trăiești viața

Trezirea Uh

Wak; Acum SAU PENTRU ÎNTÂND S ΓAY adormit!

Răspunsul real este să vă preocupați de ceea ce sunt în mod unic eu. Acest lucru îmi dă impulsul și curajul de a acționa constructiv în lumea ta.

Robert Greenleaf

Fiecare minereu de u tia ci ime la pământ dintr-un motiv și există și ar tson de ce velooi diferă unul de altul. Însușirea noastră unică este prezentată în trăsăturile noastre distinctive. Când părăsim calitatea de te clian e, luci- și alți oameni, literalmente, ne-am renunțat la viața. V n să facem asta ne dăm puterea. Sunt mulți care se vorbesc

fără să vrea în jurul morților, lipsiți de vibrație și de un simț, dacă victimele fără scop, lovite de vânturile schimbării

Cum ar fi viețile noastre dacă unul dintre primele lucruri pe care le învățăm în școală ar fi că felul în care ne trezim dimineața și atmosfera pentru felul în care trăim și experiența dl. /.

2 Ши igh vi e s-ar putea să fi pierdut din cauza motivului pentru care ne-am născut din cauza unei aume, dureri, lipsă de hrană adecvată, nu este niciodată indicat să ne reconectam cu ea. Când nu reușim să participăm pe deplin la cele patru vieți, suntem printre cei vii. Th mo ciment în o "obot-lik1 It 1 icfe| culoare și vitalitate. Revendicarea noastră

n I capacitatea și dreptul de a răspunde la ritmul potențialului nostru este

fir -tep to naking se întâmplă. Adu-ți aminte să ne ascultăm

Г'Ч KIINC RFCIAIM YOHR PqvVFP

voci interioare - cali it instine*, guts. intuiția sau muzica - este vehiculul pentru a ne revendica puterea.

Obținerea co ht moon a fost cândva un ¡impossibl· t;k Deși am admirat-o ca fiind cea mai mare bijuterie luminoasă și pre> ia< lumina ei, a fost odată un timp în care nu exista nicio măsură aparentă de ; Apoi

Facem în mod constant progrese în știință și tehnologie, străduința noastră de a depăși granița limitărilor noastre pe care le-am văzut uităm că fiecare dintre noi are în noi tehnologia - mijloacele pentru a rezolva; toate problemele noastre la foarte ieasi andtofulfi potei nostru u. la fel de ușor cum respirăm. A învăța să ne ocupăm de viața, un canal al forței vitale către fiecare dintre avantajele noastre, este un pic ca relația istorică cu luna. Vedem oameni din jurul tău distrându-se, participând la activități înălțătoare din punct de vedere social: cnn mg *he recompensează talentele lor. Th. de struguri, îi numim „oamenii frumoși”, elaborând în continuare” „Ei par să fie întotdeauna în locurile potrivite la timp, admirați, atât de invidiați, atât de disprețuiți - acești oameni frumoși au devenit adesea barometrele valoarea noastră individuală. Nu reușim să realizăm mijloace pentru această bucurie de a trăi și să perseverăm în existențe mizerabile V hy?

The^e este definitiv mai mult pentru hfe decât ma'aise ^f existgpti. disperare. Cred că în spatele fiecărui mister există o metodă - un aranjament ordonat de idei, unelte și vehicule doar badili d'¡acoperite, urmând să fie folosite în orice moment Orce acoperite aceste instrumente ne pot conduce din catacombele întunericului în noapte. de înțelegere a Obișnuit!^ a folosit un sfat de săptămâna „dimineața pentru a descoperi că calitatea generală a vieții s-a îmbunătățit. Sunt disponibile mai multe unități și lumea pare un loc mai prietenos, misterul pe care îl voi aborda în Reclaim Your Power este: Cum să inч sentimentul existenței noastre în mod eficient și să-l

luăm dincolo de supraviețuirea pe culmile unei păreri vesele și semnificative, indiferent de condiția, rasa sau mediul economic.

4

V XKIN'· ИР

AГ UI Ht K AMU ^U 1 HhM

TREZIREA... O POVESTE ADEVĂRATĂ

; Această secțiune începe cu o poveste a unui tânăr care a descoperit influența de a se înșela instinctele sale.

! sam: (La telefon) Bună dimineața. Pot să vorbesc cu șeful? seful: Buna ziua.

sam: Oh, bună șefu. Nu m-am gândit să intru astăzi, domnule. : boss: Esti ili Sam? f

* sam: Nu chiar. Nu o pot descrie. Este un sentiment. Știi că eu :

3 iau .vork-ul meu în serios și Гve intră mereu. Ei bine, *

acest sentiment a fost 1 uilding înăuntru de o vreme și _ : ; Re .lly puternic acum sunt ihinkiag de demisie. esti j

: disponibil să vorbească cu mine tomo^row?:

șeful: Dă-mi pe Sam. Ce vrei să spui . . . nu intri? Nu suni ili. Ce-i prostia asta? f

sam: E adevărat, cum am spus, nu plătesc! ili. E doar după un sentiment de J intestin. Nu pot explica. Cumva pur și simplu nu simt

- P

dreapta abcut cc ming in azi.

Am dreptate Sam. Uite, avem o slujbă mică pe care nu o vom face

chiar ia o oră. De ce nu intri, da-ne un nand despre asta și poți să-l cali pe zi?

sam: S-mi treaba nu e bine. Chiar nu vreau să intru. Ajută-ne doar să renunțăm la asta și putem discuta despre demisia după aceea. 11 fi o simplă. Poți să faci asta în somn.

(resemnat) În regulă, șefule.

Două ore mai târziu, Sam era în spital, în mod miraculos în viață, după o afectare a lucrării. A fost inginer electrotehnic și în acea zi a fost un pic mai mare în viața lui. În timp ce era la slujbă, a fost s'_k pe ceafă la delicata iunctură a craniului și

ib e necK o viteză de cel puțin 1 " n oră cu 1 nr,n 1K de

pre ure printr-o cutie de scule de metal de 2 5 lb. Impac, 1 < l-a trimis pe Sam zburând într-un gard înlănțuit. Designul grilei sale a fost un impuls violent pe măsură ce își scotea modelul la un sfert de inch în fața lui. În timp ce sări departe de gard, unul dintre cei nedumeriți i-a prins fața pentru a-l împiedica pe Sam să lovească cu fața pavajul. Cu siguranță, acesta nu ar fi fost sfârșitul lui. a fi in viata

Deși ochii-au fost „ozați după ce a fost lovit, el a fost conștient pe parcursul întregii experiențe. Și-a amintit de un sunet K-( NGGG puternic, apoi plutind deasupra eагЛ, cu o plăcere care curgea prin el. Abia când și-a auzit colegii descriind sângerarea din spatele capului, a recunoscut asta. s-ar putea să vorbească despre el.În acel moment, el a experimentat un sentiment foarte dens, de parcă ar fi fost sclerotic.

o cutie neagră. Și-a dat seama că de fapt murise și a fost forțat să se întoarcă în trupul său când i-a auzit vorbind despre sânge. Mi-a spus că, atunci când a auzit de sânge, a folosit semnul că era încă în viață, mai degrabă decât intrat în panică. Cor siderația sa puternică pentru ceilalți l-a determinat să ceară ca lui Mi w te hot toi as tu lidn i vreau să-și facă griji. San s evident ·.

voința a fost un factor important în recuperarea lui miraculoasă. Erau și alte dimensiuni ale lui pe care le folosea: superconseil isne ¡și puterea de transmutare și umor. El a descris tr ï din ambulanță ca fiind chinuitoare, intensitatea whieb. El nu a crezut niciodată că este posibil când venicului s-a scufundat, răspunsul lui Sam a fost: „La naiba” Unde sunt cadillac-urile când ai nevoie de ele

Această experiență de trezire a fost o inițiere în alte conștientizări extinse. Când l-am întrebat pe fratele meu care este piața care l-a determinat să-și salveze propria viață, a spus că este o amintire despre ceva ce citise în precedentul meu Stand Your Ground. Amintirea l-a invitat să-și transpună sângele roșu aw-n- )f hi în elementul energiei focului 4 - pentru a se împuternici să trăiască.

W'V“,r· ĨO

La fel ca Sam, fiecare dintre noi își are poveștile aproape ratate. "-" sunt, putem privi ca puncte de cotitură în viețile noastre, unele poate mai dramatice decât altele. De obicei, respingem? aceste evenimente ca bune sau rele. Eu presupun că aceste alegeri au fost și pot fi chiar și în trecut și care vor continua să transforme viețile în aur sau cenușă.

Putem pune natura acestor tigăi unice iluzorii 01 Ives-ul nostru sub microscopul obiectelor noastre individuale pentru a extrage informații semnificative. per ansamblu! calitatea vieții noastre? Este posibil?

El este scopul lui Chi Кипе Reclaim Your Power - să ne îndemne să ne amintim moștenirea puterii noastre naturale - să desegregam lumile noastre private de realitatea exterioară a vieții noastre. Cu alte cuvinte, ne vom aminti să punem o punte. decalajele dintre ceea ce este în interior și exterior.

Modul în care ne trezim în fiecare zi este cheia modului în care ne trăim viețile. Mai mulți dintre noi ne luăm helios în fiecare zi de la sine înțeles. Această lipsă de conștientizare ne ține acoperiți în iluzia că nu putem participa la modelarea tonului sentimental din zilele noastre. fher^ a fost cândva o urnă când am considerat întunericul ca fiind un eveniment care se întâmplă când soarele apune. Importanța așteptării personale a modului în care ne salutăm zilele nu poate fi depășită.

1. ce saluti ziua aia? Te trezești zvâcnind în anceiul alarmei, uitând că tu ai fost cel care a setat-o? Te trezești umil sau dintr-o dată? Te trezești cu tristețe o 'ixi ty ir jov? O, ignori alarma și, făcând asta, săriți de departe?

La vremea respectivă, ați putea dori să discutați despre evoluția simplității și a naintei aparent naive a acestor întrebări. Păstrează-te, Ybu va descoperi că tocmai această simplitate îți permite accesul la caracterul zilei tale. Ține minte că tot ceea ce

e- i .nas ve mulhplLity of its bade unit; la fel cum corpul este c *i} din săptămâna celului 'montare şi ycars sunt produse de zile.

fui KUNG: Prrl A'M YniiR POWF₽

Răspunsurile tale la aceste întrebări indică modul în care modelezi ziua vonr. Este firesc să rătăcim. Fac'

su :h ca 'nv ronment, slt > ping on our owu ~ ï ■ s Withar ot poate avea cu siguranţă o audiere cu privire la dispoziţia cuiva. Cu speranța că, folosind tiparele tale de veghe, vei descoperi influențele și vei face alegeri cu privire la cele pe care le creșteți și pe care doriți să le schimbați sau să le dizolvați. Din nou, scopul acestui cârlig este să vă reamintească să vă păstrați sentimentul de unic.· r; ss in toate situatiile

Ideea din spatele acestei observații de trezire este de a deveni conștienți < teme recurente. Momentul pentru a începe aceste observații este mw. Cum te-ai trezit azi dimineață? Care era starea ta, donul tău? Dacă ai fost furios și anxios, aceste dispoziții îți vor colora viața și pot bloca sensibilitatea te oppoí unități pentru a îmbunătăți ai· navele, banii și problemele de muncă. Există răspunsuri în jurul nostru tot timpul, dar le putem vedea doar dacă ne uităm prin lentile receptive.

Primul pas în revendicarea puterii noastre constă în conștientizarea modului în care v-1 ip. Îndepărtând toate circumstanțele op .side zgomotul soarelui, temperatura, persoana de lângă tine, ora din zi/noapte etc. concentrează-te asupra modului în care deschizi ochii când te trezești. Începeți să observați următoarele 1 * * * * * 7

1 V la ce te gândești?

2. Cum te-ai simțit (în minte, inimă, pelvis și picioare)?

3. Au existat senzații fizice distincte? Dacă da, unde au fost localizate aceste senzații în corpul tău?

4. Cum te-ai simțit față de ceilalți - în camera ta, în casa ta - pe care îi știi?

5. Cum a interacţionat oli Яг* cu vou?

6. Ce obstacole ai întâlnit în timpul zilei?

7 V hBh oportunitati aparei®

8. Care a fost răspunsul dumneavoastră la aceste oportunități?

Avem propriul nostru mod de a ne observa modelul personal

trezire

A ta poate fi notând notițe pe un bloc de scris de pe patul tău, pe masă sau vorbind într-un magnetofon sau reflectând la trezirea ta mai târziu în cursul zilei. sau amintindu-ți felul în care te-ai trezit în acea dimineață înainte de a adormi data viitoare. Cea mai importantă caracteristică a acestui exercițiu este că găsești calea care este mai naturală pentru tine. Facem schimbări active doar deținând ceea ce V. fac deja. Această proprietate devine fundamentul unei schimbări constructive. După ce ai o listă de două săptămâni cu metodele tale de refacere și tiparul zilelor următoare, alege-le pe cele pe care ai dori să le continui și, eventual, să le dezvolți. Puneți-le în af )!der sau cutie de pantofi și etichetați-le „în curs de dezvoltare". Tratează toți cei 11 în același mod și etichetează-i „compost". Observați în continuare dacă există teme care se suprapun în lista „treziri în curs de dezvoltare" și înțelegeți ce vă spun acele teme despre dvs. în momentul de față

O lună de conștientizare a trezirii începe un obicei. Three mont lis cultivă un ciclu care devine începutul unui stil de viață. Vezi cum observația naturală ți-a oferit o abordare mai directă a vieții tale. Observați cum stilul dvs. de viață devine din ce în ce mai în acord cu instinctele dvs. - și cu ceea ce vă aduce mai multă plăcere și un sentiment de scop.

Deciziile de dimineață și fluxul zilnic

În momentul în care se stinge alarma, ne confruntăm cu o multitudine de decizii: ns. Să mă trezesc sau să mă bucur un pic de patul meu cald și drăguț? Ce să am. mic dejun. . zumzet . . Să am unul potrivit sau să apuc ceva în drum spre serviciu? Indiferent dacă cineva își dă seama sau nu, aceste decizii simple și banale constituie primele etape ale participării noastre la fluxul vieții. Fiecare flux este inițiat de o sursă de presiune - ,'forță exercitată din exterior în interior sau invers. Apa începe să curgă când deschidem robinetul. La fel cum sunt valurile? întocmit de gravitaţia m- ¡ns. fiecare dintre deciziile noastre este inițiată de un anumit fundal sau de atitudini, la fel ca fiecare dintre modurile noastre de a interacționa cu ceea ce noi, ca societate, am considerat „normal". Dincolo de fluxul de

Ирг^, Д|М γηιιρ По»'го

decizia noastră persuasivă reprezintă evenimentele lumii care afectează sau trăiesc într-un fel. Vremea, condițiile economice, transporturile itei'C md se m, sunt telescopcd iute dvs. personal aren u moment ó cheose to interfa®e with the great illow one to see one to see, cu toate acestea, este modul în care facem aceste elemente de bază. Ή ions după ce ne trezim stabilesc de fapt cursul zilei noastre®. Mai mult decât atât, atât atitudinile față de deciziile noastre, cât și modul în care le interpretăm fie ca oportunitate, fie ca amenințare, de-a lungul timpului se acumulează ca găina și oul care domnesc asupra calității vieții noastre. Din nou, oricum cine a pus alarma? Fiecare dintre noi are puterea de a face o capodoperă a zilelor noastre, a vieții noastre - sau de a le transforma în cenușă.

Recunoașterea unora dintre deciziile luate în timpul înfăptuirii noastre face parte integrantă din lift ano, deoarece, mai devreme, efectuează o schimbare constructivă în acest proces. Care decizie a declanșat un lanț de alte decizii? Care a dus la ultimele constructive și pieasur-aMere?

Titlurile fișierului (.zo) pentru această secțiune art

1 deci tone de consecințe dramatice

2. decizii ale consecințelor semnificative

Cealaltă jumătate a acestei de vareness este de a observa cum deciziile

bazat pe „Vreau” sau „Sunt interesat de— ți-a ascuțit sim-

sensibilitate la obiectul de interes. Această relație phénoménală cu interesul nostru este clar ilustrată atunci când cineva se hotărăște asupra unui partici! mașină și apoi, se pare, de nicăieri, și dintr-o dată, să văd acea mașină oriunde. În mod similar, atunci când voi sunt atrași de o anumită culoare, apoi încep să o vadă în locuri neobișnuite. Sugerez aici că orice ne aflăm devine efectul pe care îl primim. În consecință, ceea ce se continuă să caute în fife este ceea ce se obține. Știu asta pe dinafară ca o femeie mixtă п г. Obișnuiam să-mi folosesc rasa, vârsta și sexul ca scuză, incapacitatea de a obține rezultatele dorite Atâta timp cât îmi mențin postura de victimă, 1 continuée! pentru a atrage la mine oameni care se uită la aceste externe și care nu ascultă nimic.

|P

y >-.NG l|n

ca urmare a acestei prejudecăți. Când m-am trezit și m-am privit ca pe un roman care îmi domina munca la fel ca toți ceilalți, mai degrabă într-o victimă a societății - și da, acele prejudecăți există), dar sentimentul meu de Vvoith era așa încât nu aveau nimic de făcut. face cu mine - am început să atrag oameni în viața mea care au răspuns la caracterul meu. Schimbă ceva timp. Aș zâmbi când s >m₽ o aceşti oameni din medii diferite de a mea nu numai că au uitat cu adevărat ce rasă,

sex etc. sunt eu, ci și ce erau ei. Toate stéréotipurile sociale au dispărut pe măsură ce ne-am descurcat cu ceea ce aduceam fiecare contribuție valoroasă.

Felul în care abordăm viața afectează rezultatul

Exercițiul următor vă va oferi o idee clară și imediată despre modul în care vă programați vânzarea creează un anumit climat de activitate.

FvercisÉ A

V ithi ц it i Iterând poziția normală a capului, imaginați-vă că cerul gurii este dozat de solul care este până la tavan. Dacă preferați să vă referiți la nasul dvs. în schimb.) Umblați-vă în perspectivă sau trei minute și observați:

(a) Cum respiri?

(bi Ce poți să vezi, să auzi, să mirosi și să gusti?

(c 'Care este sentimentul tău general, starea ta de spirit?

(i4 Cum vă simțiți față de ceilalți în general și față de cei din mediul dumneavoastră imediat?

(?) W ati ; ritmul mersului tău?

(În cazul în care cineva ar intra în rcom și ți-ar oferi ceva ce ți-ai refuzat, cât de receptiv ai fi față de ei?

(Á Acest mod de a vorbi îți amintește de vreo scenă anume de la televizor, ceva ce ai văzut la teatru sau în zona ac riaiu a vieții)?

H

ç <  ■ P Γ <-I Λ t γη»!₽ PflWFR

¿'«ai ynui . alette li ;rally shakinv your bndy as ifshakinp off w itei

Exercițiul B

Acum, din nou, fără să-ți schimbi poziția capului, mergi cu senzația că acoperișul montului tău este mai sus decât spre groapă timp de trei minute.

Coborâți aceeași listă de întrebări și observați diferențele în răspunsul dvs.

Răspunsul general la exercițiul A este respirația superficială, vederea în tunel, o senzație de greutate și depresie, lipsa de conștientizare a celorlalți și lipsa de spontaneitate și de ritm al mediului înconjurător. Oamenii raportează adesea asemănarea acestei dispoziții ï prson

Sau, pe de altă parte, răspunsul la exercițiul B este destul de diferit. Există rapoarte de respirație mai profundă, perspectivă mai

largă, î sentiment de ușurință și bucurie, interes pentru ceilalți și pentru mediul înconjurător ŋ n »n expresie spontană și un ritm mai rapid. Motivul răspunsurilor divergente este destul de simplu. Gândirea noastră și corpurile noastre sunt strâns legate. Când coborâm tavanul perspectivei noastre, acoperișul meu este dozator de pământ, corpul preia gravitația; t' intentia

În mod alternativ, atunci când ridicăm plafonul specuvei noastre, corpul răspunde într-un mod înălțător. Coloana vertebrală se prelungește natural, ceea ce permite tuturor nervilor care călătoresc de la creier la spin și mușchilor și organelor să ne transmită mai eficient intențiile. Pe măsură ce corpul devine vertical, cavitatea toracică este literalmente mai mare pentru ca plămânii să funcționeze eficient, astfel senzația de ideea minunei și de rapiditate.

În ambele cazuri, nimic din viața ta nu a fost diferit. Încă ai aceleași responsabilități, aceleași probleme, aceleași lucruri pe care le faci cu plăcere. Atitudinea ta - relația ta este singurul lucru care se schimbă - corpul tău, țțiile, starea ta de spirit. Cu puțină voință un concentrat ·

V '«REGELE UD

transformă asta într-un mod de viață. Când putem rămâne în legătură cu impactul atitudinilor noastre, ne trezim la potențialul nostru. Conștientizarea noastră se extinde. Devenim conștienți. La urma urmei, nu există timp ca prezentul.

n

Г' ANNING АНЕЛ^

Instrumentul: Conștientizare extinsă

În acest rhapter vom realiza un instrument pentru m ximizin*.' prod tivitate - mental, fizic, material și spiritual The {,r al » i peact ufmindandasenseofwell-being Th'spea miad and well-being vine fron withm-fr nrknov ij, ani trăind what is appropriateti ¡ ·· you.

A accepta responsabilitatea totală pentru viața cuiva nu înseamnă trandafiri; Și dacă este, trandafirii cu siguranță au tăiat spini. Recompensele obținute prin a trăi cu ochii deschiși, comparativ cu predarea vieții societății, a opiaceelor și a altora, sunt mult mai mari.

/ friand sflid la mine Dacă vrei fructele din copac, el nu trebuie să scoată pe mădular. Soherelam..

ME-3 CERISTÏA1X

Dacă trezirea este acul pe calea de a-ți recupera puterea, conștientizarea extinsă este cu siguranță el

Conștientizarea combinată cu sentimentul este substanța prin care suntem - textura și calitatea vieții noastre. După ce ai dezvoltat relația cu procesul tău de veghe, următorul pas este să te

familiarizezi cu mecanismele care îți organizează viața - conștiința Conștiința este produsul interiorizării1 Când trăim ceea ce știm că devenim conștienți. bQ-urile au fost definite în multe feluri. Ca asumarea responsabilității fi li't este premisa acestei cărți. Eu voi defini conștiința

И

PLAN" 'ЗЛЧЕАО

întruchiparea unei idei. Here conștiința înseamnă a trăi v» nat une gândește ai d spiJcs. Când este perceput în acest fel, el noțiuni de subconștient sau neurologic! mecanismul care atrage credințele noastre în manifestare, precum și inconștientul sau semințele de conștientizare care sunt pe cale să devină conștienți, trebuie să fie considerate ca fiind o conștientizare expusată.

În această lumină, trebuie să ne asumăm responsabilitatea deplină pentru toate părțile vieții noastre. După această definiție, nu putem fi scuzați spunând lucruri precum: „Oh, nu-mi amintesc să fi făcut asta sau asta nu se potrivește". cu cine 1 ani. „Trebuie să fi fost bărbătească" și nici nu suntem pușí simpli să relevăm eul nostru: ab- și inconștient la priceperea ps; -chiatru. Mai întâi trebuie să recunoaștem și să deținem aceste părți ale Ivés-ului nostru și ele vor apărea din umbrele obscurității în mâinile noastre. De altfel, este nevoie de ajutor în diferite etape ale acestui proces. Uneori este important să căutăm persoane calificate - care au eputatiopç foe care nu ne permit să predăm puterea lor. Asumarea responsabilității pentru cursul vieții noastre este pasul esențial în revendicarea puterii noastre. Fiecare dintre noi exploatează puterea conștiinței, ori de câte ori planificăm dinainte un act/itate, tranziție sau orice viață. În acest capitol ne vom da seama/ne vom aminti că este vorba de o acțiune. să folosească conștiința ca o forță dinamică pentru a modela calitatea vieții. m toate nivelurile. Odată ce suntem conștienți de ceea ce suntem probabil io cm 'unte încetăm să fim victime ale circumstanțelorc. Ne putem pregăti să profităm la maximum de situație. Uneori, mintea noastră gânditoare nu ține cont de răspunsurile sau de abordarea adecvată a experiențelor obscure și tulburătoare. Uneori, accelerăm înțelegerea prin analizarea unor dimensiuni mai de bază? despre noi înșine, cum ar fi corpurile curate și dre? ms md limbajul pe care îl folosim..

M = EC2

M = m^materia afectată

Г - emoție și energie direcționate către un anumit mod de a fi intenție)

C" - eu -m? dragoste ntiated sau dorinte nepotrivite (minciuni) exprimate peste 'imt

este

f ■·< И>M'· P " IA 'M '""!P P" MГP

Gândirea devine a crede. Credința devine reală-v

După ce ne trezim, acum mergem mai adânc în aventura lakin, încărcarea vieții noastre prin aducerea în atenție a ceea ce are nevoie de atenția noastră, și anume, energie. Energia crescută în orice idee sau obiect direcțional creează creștere în acea zonă anume.

În practicai taoiste. Hih izofie există ideea că orice existență a fost cândva trei puncte. Fiecare dintre aceste puncte reprezintă o etapă de dezvoltare. Fiecare dintre noi ne aflăm în aceste hn ■ stadii la noi », jse Ele sunt prezente în noi înainte, în timpul şi după al doilea. Atunci când conștiința este ruptă, cultivată și protejată se extinde în fiecare zonă, la fel ca și manifestările din aceasta. Acesta este modul în care piozofii taoişti antici explică misterul din spatele uşurinţei, care reprezintă ideea de ceva şi este descris în termeni simpli ca stadiul eteric sau cauzal. Convingerea aici este că totul este cauzat de o idee. Materialul ideii este ușor și invizibil în natura sa, suficientă atenție ideea devine mai densă pe măsură ce intră în scopul planului astral. În acest moment în timp și spațiu, ideea devine un sentiment... o credință. Natura realizării astrale este lipicioasă sau atrăgătoare pentru tot ce este în concordanță cu dorința sa. Visele noastre sunt „reaim astral". Când o credință atinge un anumit nivel, ea devine mamfest. Aceasta constituie a treia și cea mai densă fază a existenței - formarea fizică sau întruchiparea* Așa că, cu acest model, ceea ce credem că devenim.

1 dacă trei Porţi ale Iluminării

Aceste trei etape, când în stau lor cel mai pozitiv și cel mai matur, corespund trei domenii ale vieții. Ele sunt denumite insule porți. Înțelepciunea este rezultatul ideilor clare care ne conduc la un context mai larg, loialitatea este expresia credințelor iubitoare și a relațiilor monioase Bogăția este produsul co iscului. întruchipare. Conform acestei filozofii, există trei dimensiuni care sunt resurse pentru aceste trei state, iar unele v

и

Planificarea dinainte

CER

Seif-realizare · scop și destin dezvăluit; g ft unic împărtășit cu lumea exprimat în stare plină de înflorire

UMAN

Semințele aspectelor resimțite de sine;

în formă de mugure -sine pe care îl împărtășim cu ceilalți și cu natura pe zi de zi

Treziți-vă la semințele CONȘTIINȚĂ

SUBCONSTIENT Părți ale sinelui care se trezesc pe măsură ce interacționăm

Mental, fizic, emoțional    INCONSTIENT

fundație pe care se stă; Stocarea potențialului aspect al sinelui în stare de adormire:    exprimarea sinelui

semințe de atitudine

Figura 1 Conștiința puterii

ILUMINARE Scopul revelat și destinul ca instrument contributiv de serviciu

De foc

DEZVOLTARE Prin fapte și interacțiune

Apos

INCUBARE Bogăția moștenită de informații

Misty

17

Chi i ~· Reciмм Yr'IIF' P*-----

c.icountei daiy Jne caí mly el a fost cu adevărat iluminat când лП thw sunt distractive rning complet. Această poziție provoacă în mod necesar credința că din punct de vedere spiritual trebuie să excludă bogăția și bucuria și noțiunea de „ti ï ig artist”. În vechea artă marțială chineză Chi Кипр, corpul este văzut ca un vehicul pentru aceste trei dimensiuni ale vieții. Ele oferă un context pentru imigrare.

CERUL, HU 4AN, PĂMÂNT - A“ RESURSE ARENESS

Dimensiunea Raiului

Dimensiunea cerească se referă la poarta înțelepciunii și are inspirație, înțelegere și iluminare. Gangul nostru      ne ajută prin tărâmul cerului. Here s orTedput

mondenul în sublim. În astrologie, tărâmul cerului este legat de semnul nostru stelar, sensul nostru de scop. Sentimentul este de emoție. Tărâmul cerului are o calitate a posibilităților infinite. Este ușor, spațios și frumos. Când relaționăm tărâmul ceresc cu sursa lui, planul cauzal, putem vedea cum expresia „raiul este mintea ta” are un sens practic. Ail care ne inspiră este de. el are dimensiunea.

Raiul în trupurile noastre

Forma tărâmului ceresc, așa cum este interpretată din punct de vedere energetic în corpurile noastre, este aceea a unei pâlnii cu cea mai largă dată fiind deasupra capului și partea îngustă de turnare de la baza tlrnatului inversează direcția, iar capătul de turnare se etanșează. și devine un pi unde se realizează, cu punctul <l cap

atingând coroana. În căutarea viziunii cuiva, acesta este acel cep pe cale. Când o persoană operează în mod conștient, heaw plantează setul său mro miman dim msion

Planificarea dinainte

Uman

Figura 2 Conștiința inițiată prin cele Trei Reabri

C y,NC; REC1 ,,,, POV -O DVS

el -шгпзп P'mens'nn

Dimensiunea umană se referă la poarta bucuriei. Această dimensiune are de-a face cu modul în care interacționăm cu conținutul tărâmului nostru ceresc și, în consecință, ne guvernează interacțiunile zilnice cu ceilalți și cu regulile imediate ale societății. Astrologò Ty atinge vârful .·. tărâm legat de ascendent. Tărâmul uman este al astrai piar ; calitatea sentimentului este mai dens. În tărâmul uman, dă și primește iubire; cineva exprimă curaj și compasiune. Interacțiunile noastre zilnice reflectă limitările și punctele noastre forte. Interacțiunea cu o altă persoană, birocrația sau regulile, ne duce în materialul mai dens. Here este terenul de testare al ideii. Here este oportunitatea de auto-descoperire - modul în care răspundem celorlalți și lumii.

„Dimensiunea umană în corpurile noastre

Tărâmul uman fuge de la baza gâtului nostru de la buric. Forma, așa cum este interpretată energic prin corpurile noastre, este aceea a două pâlnii cu părțile înguste, turnate, una față de alta, în centrul pieptului. Regiunea umană implică toate organele trunchiului (inima, ficatul, plămânii, stomacul, splina, tatăl și chakrele inimii și plexului solar. Deoarece inima este centrul tărâmului uman, fluxul este orizontal, emanând din se referă la gândirea și acțiunea latera (trăiește și ia corn prin aceste pâlnii < expresia curajul și compasiunea vine din inimă Așa cum este adevărat pentru tărâmul cerului atunci când cineva devine alizat, pâlniile se inversează și devin etanșate la capete.Aceasta înseamnă că cele două triunghiuri se întâlnesc pentru a face un diamant în mijlocul pieptului.Persoana devine;

exemplu al ideilor sale, bărbatul și femeia de sine sunt integri într-o uniune armonioasă. Here atunci este un far un nou mod universal de a fi. Cele două capete mari se întâlnesc în centrul inimii dând uneia puterea transformatoare a iubirii care vindecă pe scară largă. Cei care sunt realizati m the

Planificarea dinainte

știi că toți cei pe care îi întâlnesc sunt o reflectare a lor înșiși. Ii one vision quest ti iis este sei și Лep pe patii. Atunci când operăm în mod conștient, expre. semințele dimensiunii cerului, care primește terenul emoțional/fizic mg al dimensiunii pământului.

Dimensiunea Pământului

Dimensiunea pământului se îndreaptă spre poarta bogăției și are legătură cu legătura noastră cu pământul și natura. Prin dimensiunea pământului ne simțim și ne manifestăm sentimentul de sine în lume. Încrederea este o calitate pe care o dobândim atunci când relația noastră cu pământul și natura este puternică. În astrologie, realitatea pământului se referă la lună sau la natura răspunsului nostru emoțional la viață. În calea șamanului, prin acest scop ne întâlnim cu animalul nostru de putere. Acestea sunt animale de care putem fi atrași sau care se repetă în visele noastre, uneori în moduri înspăimântătoare. Ne înspăimântă animalele noastre de putere, deoarece nu le acceptăm în mod conștient învățăturile. Suntem speriați de ei când nu le-am acceptat calitățile în noi înșine.

Dimensiunea pământului are de-a face cu sentimentul de conectare și susținerea unui sentiment de apartenență. Consilierul meu în bioenergetică, Alexandra Kennedy, mi-a spus odată: „Când ne simțim părăsiți de toată lumea, de mamele și cele mai bune prietene ale noastre, ne putem întinde pe pământ și ea ne va sprijini”. În dimensiunea pământului avem piciorul de a sta într-o ceartă sau când ne vindem ideile și abilitățile. Dimensiunea pământului se referă la a avea ceea ce este nevoie și la împingerea de jos și din interior pentru a face acest lucru să se întâmple. Pe scurt, este vorba despre realitate. De aceea este tb dens t reaim în etapele realității și este trimisul manifestaban. Phi. este al treilea pas în căutarea viziunii. Here este realizarea ideii. Pasul cel mai important este recoltarea și apoi îmbunătățirea și rafinarea acestor calități în zonele de sine. Here este oportunitatea de a face auto-acțiune de a ne împăca și de a trăi realitatea im que jurpese. Reflecție asupra a ceea ce avem zilnic versus wL noi 'Oà. jS este cel mai rapid drum spre pământ.

21

Cчi KUNG: REC' A'M Your Pow"

22

Planificare dinainte

Dimensiunea Pământului în corpurile noastre

Tărâmul uman respinge fundația trupurilor și merge de la buricul prin picioarele și picioarele noastre până la cel puțin trei picioare pe pământ. Pentru cei fără picioare sau picioare, tărâmul pământului există încă în buric prin partea inferioară a corpului la trei picioare în pământ. Tărâmul artei, așa cum este interpretat energetic prin corpurile noastre, este cel al unei pâlnii cu cea mai largă parte la trei picioare în pământ, cu părțile înguste care se revarsă îndreptate spre buricul nostru. Tărâmul uman implică canalele energetice ale picioarelor și picioarelor, organele sexuale și intestinele. Se suprapune cu regiunea umană prin faptul că include sperma: stomacul și splina. (În medicina chineză acestea sunt considerate organe pământești). Celălalt scop al tărâmului pământesc este să hrănească și să întemeieze gândurile, energiile și emoțiile volatile. Rinichii sunt alte organe împărtășite de pământ și de obiectivele umane, deoarece oferă hrană și temelie prin reglarea și purificarea compoziției majore

a raului nostru: - apa. Tărâmul pământului include chakrele rădăcinii și splinei. Creativitatea, plăcerea sexuală și nașterea sunt, de asemenea, funcții ale tărâmului pământesc. Spre deosebire de cerul și de reaims uman, atunci când cineva devine realizat, pâlnia își menține poziția inițială. Cu toate acestea, baza devine mai mare în funcție de evoluția și sfera de influență a persoanei. În plus, un alt triunghi este suprapus triunghiului bogăției, dar în poziție inversă. Împreună formează o stea cu șase colțuri care este emblema iluminării. Ideea a devenit realitate. Ca si mai sus, asa si mai jos. Puterea acestei organizații poate fi meditată cu Sri Y >ntra care este o reprezentare vizuală a vibrației sfinte OM. Ri Yantra este o serie de triunghiuri suprapuse, unele îndreptate în sus, altele în jos. Acesta descrie: întruchiparea ail thr ? avioane sau realitate. În acest moment, cineva trece pragul stăpânirii spiritual-materiale. Cea mai mare producție a tărâmului pământesc și a realizării ca tărâm pământesc este produsul celor două anterioare. Din nou, persoana devine un exemplu viu al ideilor sale și îi instruiește efectiv pe alții în aceste moduri. Gândurile cuiva.





cuvintele și acțiunile sunt magnetice. Unii s-ar putea gândi la asta ca pe magie. Acesta este un alt mod de a ne dezvălui potențialul de a manifesta vieți împlinite. Există într-adevăr o metodă și o știință care stau la baza „realității”. Acest tip de credință în masă sau realitate consensuală contribuie la ceea ce am convenit colectiv să fie realitate.

Întregul este la fel de mare ca suma calității părților sale

Femeile și puterea pământului

În lucrarea cu femei am găsit că expresia matură < 1 dimensiunea pământului (realizarea de sine) este cea mai provocatoare. Suntem încurajați să folosim puterea noastră pământească pentru a avea copii. Pentru unii dintre noi, aceasta face parte din autorealizarea. Pentru alții dintre noi, este o distragere convenabilă în care suntem atrași chiar în pragul de a ne da naștere. Din cauza durerii, a condiționării sociale și a rușinii asociate cu centrele de putere ale ovarelor și uterului, ne-am pierdut literalmente puterea în acest domeniu. Privesc femeile care sunt pe cale să-și manifeste puterea în lume devin însărcinate. Este foarte înfricoșător pentru mulți dintre noi să simțim această putere, să nu ne potrivim. Ne simțim vulnerabili și nesprijiniți în acest fel. A rămâne însărcinată este modalitatea ușoară de a pune bazele energiilor volatile inițiale implicate în nașterea potențialului mai mare. Este nevoie de curaj și forță profundă pentru a depăși această constrângere. Realitatea consensului are destul de mult beneficii pentru 11 pe care acest sprijin le va oferi. WnmeP și la fel de responsabil pentru această déniai. În lucrarea sa genială de navă savantă, Return of the Goddess, Edward C. Whitmont descrie importanța în revendicarea puterii centrului pământesc. credinta si aduce mai mult raiul pe pamant. Acesta este unul dintre cele mai mari puteri ale noastre. Când devine folosit prin consens, toți evoluăm. Munca pe

pământ se realizează, cu picioarele, picioarele și centrele buricului nostru este o stare în d V· 1 opmei11 a stării sale.

2 4

Planificare dinainte

P îview:

Fațete ale Tărâmului Raiului

- inspiraţie
- speranţă
- intuiţia
- v. ion dincolo de aparenţe
- ghiduri, profesori, îngeri/eul superior
- înțelegerea echilibrului dintre yin și yang
- îndrumarea proiectivă
- un sentiment de autoritate
- religia/moráis/etica cuiva
- estetica
- fulgerări de perspectivă creativă

Fațete ale tărâmului uman

- affaire of the heart - capacitatea de a da și de a primi dragoste, de a exprima curaj și compasiune
- pictură artistică şi compoziţie muzicală
- balanţa generală a da şi a primi
- expresia echilibrului dintre yin și yang
- activități de întreținere pe măsură ce interacționăm cu regulile societale
- corespondenţa generală şi comunicarea

Fațete ale tărâmului Pământului

- încredere
- sănătate
- bani

- noi Ith
- instinctul sarvivai
- creativitatea
- ptaissian

25

C ' Γνγ: rrçL,···· Y^IJR POWF»

- s . nst de pui p< isc

*?

- „ha aga leg to indon”
- simțul de fundal – moștenire/ ascendență
- relația cu animalele (în termenii șamanului, puterea cuiva г limais)
- legătura noastră cu natura și inconștientul colectiv
- oui dre ш
- г obilitate
- puterea de a crește
- practicai ;kills
- instinctul
- vt ιΐ·ηρ

Aceste trei tărâmuri sunt instrumente prin care ne putem organiza, studia și perfecționa domeniile lor din viața noastră. S-ar putea să observați care zone sunt mai puternice, care sunt mai slabe și cum au ajuns să fie așa. De asemenea, s-ar putea să acordați atenție posibilității ca unii să fi fost mai puternici în diferite momente ale vieții dvs. și să revizuiți evenimentele sau punctele de cotitură care le-au precipitat puterea. Conștientizarea și investigarea acestei naturi produc conștiință și îmi oferă informații utile pentru a planifica dinainte.

Pentru a rezuma, aceste trei niveluri și originile respectului lor (cele trei puncte) pot fi folosite ca o schiță a conștientizării extinse și a dezvoltării de sine. Intră în aceste trei zone din I>odia ta. „El” e ești puternic? Unde esti slab? Ce poți face pentru a-ți galvaniza punctele forte. Ce poți face pentru a întări partea mai slabă. mental, emoționalii), fizic, nutrițional, mediu și Taкe stoc de ceea ce ai și construiești de acolo. Care idee^, oamenii plac > ibods and mustcnourisheac.' гeaiкп pentru tine?

Modalitățile de cultivare a conștiinței sunt multe. Here sunt zone de bază care sunt imediat accesibile și oferă nr

7<; ~

Planificare dinainte

dezvoltarea conștiinței. În primul rând, aș dori să abordez una dintre atitudinile predominante, care simt că inhibă conștiința.

Cuvinte despre ideea și practica mintea peste corp

Suntem adesea încurajați să menținem o buză superioară rigidă ca semn de forță în orice moment. Acest lucru este în regulă, atâta timp cât rigiditatea nu reprezintă semnele corpului și emoțiile noastre că ceva este thrt. itenându-ne bunăstarea. Este bine atâta timp cât aceste emoții și răspunsuri fizice au o ieșire de exprimare.

O problemă pe care o văd cu orice idealism spiritual care sugerează că fiul este rău și are o inteligență mai scăzută - o importanță mai mică decât mintea - este că ne depărtează de inteligența corpului. Dacă am fi pur spirituali, nu am trăi în trupuri.

Oш mințile sunt puternice. Am văzut deja cât de puternic lucrează altitudinea minții cu corpul în exercițiul cerului gurii. Diferența în utilizarea acestui exercițiu, ca modalitate de schimbare a arcului, în cadrul experienței noastre în fiecare moment, este că mintea și corpul lucrau în armonie. Mintea nu domina corpul, ci coopera cu el.

Neurofiziologul John Eccles a fost citat spunând: „W; ne mândrim cu elii noștri ca fiind superiori animalelor cu cer-e rumurile noastre mari puterea noastră de raționament. Acesta este motivul pentru care suntem atât de capabili sau fapte tehnologice, cum ar fi mersul pe Lună, zborul cu avioane și dorința de a folosi computere. Cu toate acestea, cu marele nostru creier, avem încă crimă și război. Puterea noastră de raționament este în dezechilibru cu motivele noastre.

J. seph Campbell, în lucrarea sa The Power of Myth (Doubleday, 1988) spune că „mintea gânditoare nu trebuie niciodată pusă în continuu”. El pleacă. Să spunem că atunci când permitem minții să aibă controlul în detrimentul corpului și al emoțiilor, schizofrenia se dezvoltă.

Cu excepția cazului în care cineva este un atlet, există o ruptură între unitățile noastre fizice și mentale. Și am suprimat inteligența corpului în măsura în care avem boli și probleme psihologice. Acest lucru nu înseamnă, totuși, că toată lumea ar fi mai bine ca un





Atlet, sugestia este să ne ascultăm corpurile - să comunicăm cu el în moduri, în timp ce creștem bucuria de viață, să creștem sensibilitatea

corpurilor noastre, astfel încât să ne facă să știm când nu suntem aliniați cu scopurile noastre vitale. Aceasta, desigur, este o decizie personală.

Conștiința exprimată prin corpurile noastre

Durerea, rănile și bolile în anumite părți ale corpului nostru sunt expresii ale inteligenței corpului și pot fi folosite ca chei în fluxul vieții noastre. Acest lucru se întâmplă în mai multe moduri:

1. Nu acordăm atenție nevoilor noastre de bază în momentul în care Lodia sparge dowu pentru a ne mustra să ne schimbăm

2. Creștem sau ne schimbăm nivelurile într-un ritm mai rapid față de cei din jurul nostru, așa că există un stres suplimentar din cauza lipsei de sprijin. Reversul este, de asemenea, o posibilitate, adică ne-am mutat într-un mediu stimulativ sau am primit o mulțime de 1 după ce suferim răni, astfel încât corpul crește rapid pentru a se adapta expansiunii. în conștiință

3. Suntem predispuși la anumite afecțiuni prin ADN-ul nostru sau printr-o dentificare puternică cu un părinte (a fotm c ' incestra ph deal imprinting).

Durerea și pifa re ca maeștrii tlâcheri ai conștiinței exprimate prin Boi y

Când nu reușim să acordăm atenție cursului nostru natural, corpurile ne lasă să cunoaștem

După cum am menționat mai devreme, corpul are propria sa inteligență. Valoarea majoră se întâlnește așa cum este prin senzația neightenect прагйкiииiаг zone. O experiență în acest sens este că ne simțim mai confortabil sau 2? ~

Planificare Ai rao

p' 'asure: ii celălalt, există disconfort sau durere. Cât de mult cresc din oricare dintre acestea este reflexiv al stimei de sine individuale. Cei care doresc să se dezvolte din durere arată o stimă de sine mai scăzută, în timp ce alții nu vor crește din plăcerea din experiențe arată o respect mai mare pentru ei înșiși. Linia interpretativă de mai jos vă va oferi obligații cu privire la ceea ce conștiința voastră vă spune prin corpul vostru. Durerea, rănirea sau starea de stări în oricare dintre aceste zone implică nevoia de a renunța la vechiul în cameră sau în noua. Senzațiile de plăcere crescute indică o trezire evolutivă - una pentru care v-ați pregătit sau cu care ați cooperat:

cap - schimbare de perspectivă: forme de gândire rigide, furie ținută;

partea inferioară a capului - viziunea viitorului;

top/crovvn of head - moráis grele, autorități false, ascultarea sursei cuiva;

spatele gâtului - permiți pe cineva să te tragă înapoi sau îți dai puterea lăsându-i să vorbească în locul tău;

thro at - nevoie de a exprima ceva important pentru tine;

umerii - purtând prea multă responsabilitate sau a altcuiva; nu trebuie să poarte mai multă responsabilitate;

han< 1s - nevoia de a lua contact cu ceilalti, cu lumea;

încheieturile mâinilor și articulația umărului - acestea sunt punțile dintre el și lume. Durerea sau slăbirea în ambele descrie un conflict de flux între conținutul inimii și capacitatea și înclinația noastră de a împărtăși cu ceilalți:

piept/plămâni - durere, senzație de aglomerație, lipsă de libertate, dorință de a se sopperì singur în wo· 11;

centre/heai t - ioning for leal love; iubire necondiționată, curajul de a fi мН; compassion a id forgivi mess;

snine - trutb, aliniere cu adevărata identitate;





coloanei vertebrale inferioare - conexiune cu rădăcinile cuiva, blocată profund se oral pow< r; moștenire;

stomac h -groundmg; acasă, îngrijire-

rinichii - puterea de voință, relațiile nu își epuizează vitalitatea teama de a eșua

intestine - frică generală, vinovăție, trăire din instinctele cuiva, dr ïams, lipsă de împlinire:

pelvis și șolduri - creativitate, bază de putere a plăcerii, expansiune, călătorie!, entuziasm (partea stângă: extindere în casă și identitate personală; partea dreaptă: expansiune în lume, acoperind mai mult teritoriu, sine însuși)

butt ocks puterea de a se plimba înainte

tbighs/mușchii lungi ai piciorului - concentrație de rezistență:

genunchi - schimbarea nivelurilor (lasat acasa, in sine; dght: in wo k); de asemenea, se ocupă de mesajele interiorizate de la părinții noștri (stânga: m jther; dreapta: fathei și figuri de autoritate)

viței - clarificarea adevărurilor universale include ionii personalității cuiva;

picioare - legatura cu pamantul, radacinile/motivele cuiva, impamantarea si legatura cu toata 1 umanitatea.

Planificarea cultivâte Co conștiința

V '° au toate e emï.sed tb ! folosirea lui inconștient într-un* act de planificare. Când planificăm ceva ce ne dorim, privim pașii din unghiuri diferite. Examinăm punctele forte și punctele slabe. Ne pregătim pentru obstacole. Accentuăm activitatea care va produce primele rezultate,

Există exemple clare ale acestei iluzori dimensiuni a conștiinței, în jurul nostru. Complotul oerson orientat spre afaceri

3

p, д.· - r ANEAD

interacționează în jurul celor mai mari profituri financiare. Un artist peisagist organizează ine ¿urden arc și anotimpuri pentru mine cea mai mare plăcere anului și vizual. Plantele simbiotice sunt plasate pentru a spori reciproc creșterea și bunăstarea. (În timp ce lucram în podgoriile din C alifornia, am învățat ritualuri sezoniere specifice pentru a promova productivitatea pe termen lung a viței de vie: tăierea la sfârșitul iernii întărește longevitatea structurii tulpinii și rezistența rădăcinilor viței de vie; răpirea în timpul verii sau eliminarea Lăstarii verzi corespunzători îi încurajează pe plante să producă struguri maturi suculenți.) Sportivul se antrenează pentru a încălzi grupele musculare necesare unui anumit joc pentru a crește performanța. Planificarea parentală înseamnă asigurarea unei distribuții echilibrate a îngrijirii între părinți și copil. Fiecare dintre aceste exemple vorbește despre conștiință. Fiecare dintre acestea este un element din fișierul index al conștiinței, ceea ce mă duce la următorul punct. Conștiința tinde să fie catalizată fie în jurul (1) unui domeniu de interes, cum ar fi atletism și grădinărit, fie (2) unui eveniment precum a avea un copil sau obținerea unei asigurări de viață. Toate exemplele menționate mai sus sunt pozitive și afirmă viața. Conștiința, așa cum știm bine, poate fi folosită cu mijloace distructive precum conspirațiile și genocidul. Din nou, în ambele cazuri, pozitiv și negativ, este organizat în jurul unui domeniu de interes sau a unui eveniment (istorie și politică).

:     ALTUL DINTRE EI

;     lane, un păstrător al artelor și muzicii;

„Mintea ei discriminatoare ia oferit capacitatea de a-și folosi resursele; « și puterea ei de a menține bomboanele de inspirație aprinse pentru noi toți «: - artă, muzică și îngrijire preventivă a sănătății de autoajutorare.

Conștiința ca alegere

Cu cât ne dăm seama că totul este temporar, cu atât operația noastră este mai fluidă cu noi înșine (durerea este un exemplu, la fel și emoțiile)

si lumea. Trăind doar prin personalitățile noastre, aderăm la un anumit mod de a fi. Stabilitatea și integritatea sunt utile atâta timp cât, prin utilizarea lor în viața noastră, continuăm să prosperăm și să ne simțim bine. Este posibil să te simți stabil în timp ce te afli în gropile disperării, atâta timp cât cineva conștientizează că folosește disperarea ca mijloc de creștere. Este, de asemenea, posibil să simți această bunăstare într-un moment de extaz orgasmic și, din nou, atâta timp cât este apreciată ca stare temporară sau hrană pentru dezvoltarea scopului propriu. Adesea, în aspectele reflectorizante ale orelor mele, studenții raportează viziuni sau peisaje frumoase sau sunet de urs*, la care se referă ca fiind ceresc. să te bucuri de aceste expoziții ca pe produse secundare ale sentimentului mai profund de pace, mai mult decât să fii ocolit de aceste experiențe. Suntem capabili să alegem lentila prin care ne vedem e φ riencele, atât pan lui cât și vesele.

R ousness este Wat W Răspuns la Opportunitv

Când te muți în pozitiv, destinația ta este cea mai strălucitoare s*ar.

STE' " Wî'ND:;R

Discuând un astfel de tonic iluzoriu, nu se poate ignora faptul că există oameni care trăiesc în condiții îngrozitoare. Toți cei care citesc această carte au privilegiul de a avea ocazia de a se auto-îmbunătăți. La fel ca în orele de autoapărare, nu sugerez ca cineva care a fost atacat să o ceară și nici nu sugerez că oamenii „înfometați sau torturați o cer și totuși, deși sugestiile sunt aici. pentru aceia dintre noi care nu trăiesc în condiții neobișnuite de amenințare de viață, în șansa îndepărtată ca cei care au posibilitatea de a folosi aceste instrumente, simt că ar fi binefăcător.

Suntem înconjurați de oportunități. Așa cum a fost demonstrat în exercițiul cerfului gurii din capitolul 1, atitudinile purtate în corpul nostru determină calitatea experienței noastre imediate.

3

P' ANN'NC. *Hγ*γ'

Tot ceea ce se întâmplă în Uves-ul nostru este „arta unui pian mare. Când sperăm să fim trai, ne creștem liniștea și sentimentul de securitate. Schimbare constantă atunci bec. mes ac 'eptat ca parte si parcei a fluxului jf Lfe. Când ne împărțim experiențele în „bine” sau „răi”, rupem firul fluxului și ne creștem suferința. Suferința este un rezultat al incapacității de a crește sau de a merge mai departe. Privind experiențele noastre doar prin personalitățile noastre inhibă creșterea și ne limitează la banda de alergare a tiparelor repetitive care ne țin limitați.

Este nevoie de curajul pentru o viață conștientă

Este nevoie de curaj pentru a te trezi și a trăi în conștiință. Pentru mulți dintre noi, atașamentul apartenenței la un anumit grup sau

persoană ne poate împiedica să zburăm cu grație către destinele noastre, chiar și atunci când acel grup sau persoană nu se mai simte sănătos pentru noi la nivel intestinal. Ne temem că dacă ne ascultăm cele mai intime impulsuri de a răspunde oportunităților, vom fi singuri și neiubiți. Cunosc bine acest sentiment. În încercarea de a recupera părțile de sine pe care personalitatea mea a simțit că sunt înlăturate, mi-am dedicat cincisprezece ani din viață mișcărilor negre și ale femeilor. Sunt fericit că am făcut acest lucru, deoarece ambele au fost experiențe îmbogățitoare. Ambele mi-au amintit de ceva ce știam când eram copil, thailandez, sunt bine așa cum sunt - culoarea pielii, moștenire și gen. Aceste bucăți de sine păreau pierdute pe măsură ce mă interfațeam cu valorile societății. Sunt și mai fericit că am avut curajul să recunosc când ambele mișcări mi-au oferit puterea să mă întorc în societate pentru a-mi continua destinul, mai degrabă decât să devin limitat și izolat de lume în aceste pântece de acceptare și izolare. Rămâneți în fiecare mișcare, aș fi trebuit să-mi alimentez continuu furia. Rănile s-au vindecat, apoi alte părți din mine au strigat să fie exprimate. Sunt o persoană care trebuie să trăiască în lume. Cu toate acestea, de fiecare dată când am ajuns în pragul schimbării, m-am întrebat dacă va exista cineva unde mă îndrept - dacă voi ajunge să fiu singur și fără sprijin, acum că simțeam nevoia să plec din aceste subgrupuri de sprijin ale societății. . De fiecare dată când sar găsesc o întreagă gazdă cf pзopie de valori similare. Prieteni noi în abundență mai mare și





o mai mare integritate, de minune, am fost. Acest lucru îmi spune că acum sunt pregătit și dispus să trăiesc aceste părți ale mele - cele pe care le-am atras în ceilalți

Adică      partea cea mai dificilă a pașilor orientați spre creștere este saltul liber, confruntarea cu abisul. Sunt momente când trebuie să avem oportunități de a crește cu implicarea noastră cu ceilalți Cei dragi devin barometre cruciale în funcție de care măsurăm frecvența propriei noastre creșteri. Am descoperit că, în măsura în care găsim oportunități care se simt cu adevărat potrivite pentru noi, descoperim cine sunt cu adevărat cei dragi. De-a lungul timpului, oamenii care ne iubesc au depășit insecuritățile personale și ne iubesc și ne respectă și mai mult pentru că am avut curajul să fim cine suntem cu adevărat. Alternativ, descoperim că destinele noastre pot fi diferite până la urmă. A trezi și a trăi couócinuslv nu este întotdeauna o sarcină ușoară, mai ales π laking he irsi step. Poate însemna că trebuie să punem la îndoială și să schimbăm pe эpie, să plasăm lucrurile de care ne-am ținut pentru a menține securitatea de care s-a atașat atât de mult seif-ul limitat, Poate însemna să începem totul de la capăt exact când w. chiar dacă am fost în pasul nostru. Stima de sine joacă un rol major în creșterea sau minimizarea cantității de tulburări asociate cu conștiința vie Stima de sine combină puterea de gândire cu instinctele și aprecierea unicității. Cu cât devenim mai conștienți, cu atât mai mult ne crește stima de sine și îi atragem pe cei dragi care sunt în armonie cu destinele noastre, mai degrabă decât pe cei care ne disprețuiesc pentru că ne trăim xuth-ul. După multe! attempi se trece prin cealaltă parte și ai încredere în dorința interioară de a merge

mai departe crește*. str ?nge Imaginea îngheţată a sinelui se topeşte şi se naşte un nou seK mai incluziv. Kahlil Gibran descrie acest proces de creștere cu elecvență profundă după pasajul lui* larden Pro/ ei

Atunci Sarkis, cel care era pe jumătate îndoielnic, a vorbit și a spus:

Primăvara va veni și toate zăpezile din visele și gândurile lor se vor prinde și nu vor mai fi

Așa va fi zăpada ta* meli când primăvara ta este cor

și astfel secretul tău va curge în râuri wm -i»





valea. Și râul vă va învălui secretul și îl va duce la marea cea mare

ЛИ lucru; : se va topi și se va transforma în stele când va veni primăvara. Chiar și stelele, primii fulgi de zăpadă care cad încet pe câmpurile mai mari, se vor topi în pâraie cântătoare. Când fața primăverii va folosi deasupra orizontului mai larg, atunci ce simetrie înghețată nu s-ar transforma în HquidmelodyP'

Cu cât răspundem mai mult la oportunitățile de a crește, cu atât suntem mai conștienți. Cu cât viețile noastre încep să se alinieze mai mult cu sentimentele, intuițiile și viziunile noastre, și cu atât ne amintim mai mult de ce suntem aici. Pe măsură ce capacitatea noastră de a răspunde oportunităților se dezvoltă, ne creștem procesul de trezire și ne stăm mai înalți într-un sentiment de purp se.

Conștiința prin picioarele și mâinile noastre

Putem crește senzația de bază a conștiinței pur și simplu fiind mai conștienți de picioarele noastre. A simți de fapt senzații de viață în picioare, cum ar fi căldura, furnicăturile și pulsațiile, ne permit să fim mai conectați la pământ, la noi înșine și unii cu alții. Mulți au considerat că această observație modestă este evolutivă în viața lor. Rapoarte, cum ar fi o conexiune autentică cu întreaga umanitate, compasiune crescută și datorie pentru rezolvarea problemelor personale care apar printr-un zâmbet de la un străin care merge pe drum sau un anunț în stațiile de metrou, sunt răspunsuri obișnuite la perspectivele care provin de la o atenție sporită la picioarele. O persoană spune că își folosește picioarele pentru a-i spune dacă intră într-o afacere solidă. Ori de câte ori are Fad coid feet, afacerea a căzut. Picioarele calde și furnicatoare în timpul tranzacțiilor s-au dovedit întotdeauna de succes. Cu cât ne raportăm mai mult la picioarele noastre și, la urma urmei, ele ne susțin literalmente, cu atât ne vor servi mai mult. Ele devin sisteme radar. 3o este adevărat cu trupele noastre aíso.





Consc ûusness Expresser! prin O ,r Visul*;

Lumile noastre de vis sunt ferestrele în sinele nostru subconștient, deoarece sunt un reflectam al convingerilor noastre. Din nou, credințele noastre sunt cele mai puternice dintre puterile noastre de manifestare și sunt puntea dintre planurile cauzale și de manifestare ale realității. Psihiculele noastre sunt mesajele sau aceste trei etape ale realității. S-ar putea descrie psihicul metaforic ca ARN-ul ADN-ului realității noastre. Cele trei planuri dețin potențialul și psihicul este modul în care îl realizăm. Evoluția potențialului nostru este intenția psihicului. Ea trece peste limitările personalităților noastre și ale ego-urilor limitate. Ne menține aliniați cu realitatea mai mare a destinațiilor noastre

La un nivel mai înalt de conștiință, visele noastre și „realitatea” în stare de veghe sunt indistincte. Acest lucru indică importanța valorii lor în dezvoltarea conștientizării noastre extinse. Cele trei dimensiuni ale cerului, omului și pământului creează conturul studiului visului

Visele Tărâmului Pământului

Gene1 spune orice vis în care direcția este în jos - coborâre, cădere, avioane care coboară. stelele căzătoare în jos, mergând în subsoluri, sub apă etc. - sunt de tărâm pământesc. Visele de această natură, mai ales dacă sunt recurente, vorbesc despre nevoia de a deveni mai întemeiată în calificările descrise mai devreme ale dimensiunii pământului. Psihicul ne spune să trecem o perioadă de timp, să devenim întemeiați emoțional în id-ul” în timp ce ne distram.

H'нплпКелI/г Vise

Visele oî шип dane activități, cum ar fi mersul la marke' na ap ene bilis, locul de muncă și relațiile, sunt din rea)m umană. Nsvche ne spune că trebuie să ne concentrăm mai mult pe acest aspect al vieții noastre.

Tărâmul Cerului Visele

De când am ales vise zburătoare minunate, cele mai ridicate



păsări, fluturi, flori înflorite, cer, răsărituri, stele, galaxii etc. psihicul nostru ne spune să recunoaștem conștientizarea spirituală, să ne ridicăm din detaliile mondene într-o perspectivă mai înaltă. Meditația, o excursie în țară, explorarea talentelor artistice sunt toate modalități de a îmbunătăți conștiința vâslei, în timp ce psicna ne îndreaptă spre rai.

R 'curring Dreams o/Home and Familiar People

Lumea noastră de vis este momentul special pentru noi pentru a zbura liber în izvorul sinelui nostru mai mare. Visele camerelor din casele

noastre și ale oamenilor care locuiesc cu noi indică că ne simțim blocați sau frustrați sau că ne reprimăm într-un fel.

Conștiință și Karma:

Ceea ce culegem este ceea ce am semănat

Cred cu tărie că, dacă, chiar și pentru un moment, fiecare dintre noi și-ar da seama că pentru fiecare dorință de bază pe care o avem există o consecință - una care se întoarce să fie reciclată prin noi - am putea fi mai dispuși să ne structurem dorințele strategic pentru cele mai mari beneficii revin. De asemenea, am fi mai atenți la natura dorințelor noastre. În acest capitol vom explora cele mai profunde impulsuri ale noastre și vom realiza instrumente pentru a maximiza profiturile noastre din punct de vedere mental, fizic, material și spiritual.

În fiecare dintre noi există un izvor bogat al potențialului nostru, care rezidă în ADN-ul nostru, în sentimentele noastre intestinale și în viziunile noastre despre viitor. Revenirea esențială este liniștea sufletească și un sentiment de bunăstare, calități care apar atunci când descoperim și discriminăm „whf at de pleavă” în aceste zone. Un stil de viață impregnat de măreția cuiva se dezvoltă atunci când avem încredere și acționăm în aceste părți vitale ale sinelui.

Conștiința ca atmosferă pe care o creăm

Fiecare avem un efect asupra mediului nostru imediat, așa cum are și asupra noastră. Ați observat vreodată cum unii oameni pot lumina un sumbru?





se înghesuie când intră în cameră, în timp ce alții aduc norii? Este ușor să renunțăm la responsabilitatea pentru potențialul nostru crezând că oamenii de tip vedetă sunt înzestrați în mod natural în acest sens, la fel ca și cei cu o natură deprimantă. Fiecare dintre noi are capacitatea de a crea ambele atmosfere; acest lucru a fost demonstrat în capitolul 1 în exercițiul cerfului gurii. După cum spune Rev. Rosalyn Bruyere, „Conștiința este contagioasă pe teren”. Când suntem înconjurați constant de medii deprimante, fără lumină și aer proaspăt, în care predomină ostilitatea sau fumul de țigară, pierdem treptat energie și devenim deprimați. Cu cât o persoană este mai conștientă, mai devreme efectele sunt observate. Cu cât aer proaspăt, lumină, verdeață și convivialitate, cu atât suntem mai armoniosi cu noi înșine și unii cu alții. Când suntem activi fizic și vii în corpurile noastre, precum și în mintea noastră, creăm o atmosferă mai proaspătă în jurul nostru. Cu cât o persoană este mai conștientă, cu atât își dorește mai mult să fie în această calitate a situației și, ca urmare, respectul de sine este mai mare. Conștiința este, de asemenea, exprimată prin gândurile și conversațiile pe care le avem. Atunci când ne hrănim mintea cu informații frumoase și de aprovizionare cu viața, emanăm aceeași atmosferă - același lucru se aplică și gândurilor furioase și judecătoase. Îmbunătățind energiile interne atât la nivel mental, cât

și la nivel fizic, ne afectăm echilibrul emoțional și spiritual și emanăm o aură care este plăcintă și vindecătoare în efectul ei.

I ht* Dusmanii Constiintei

Există anumite moduri de a gândi și de a ne comporta care ne distrag atenția de la pretura mai mare:

1 Stima de sine scăzută.

2 Incapacitatea de a răspunde la ocazie” (mai degrabă decât să ne ocupăm de cei mai mici numitori comune Ca femei, suntem încurajați să răspundem tuturor celor nevoiași, mai degrabă decât spre putere și excelență. În consecință, o femeie \

Pl '•■NI'·'· ДЧЕАП

are impulsuri de a reuși în alte domenii decât serviciul către i tinde să se inhibe cu frici/judecăți de a fi egoist și arogant. Henc? zicala. min kiil lor slabi in timp ce femeile isi omoare stron&.

3 Invidia și gelozia față de ceilalți ne distrage atenția de la scopul nostru

4 1. iternalizarea informațiilor care ne scade sentimentul de bunăstare mental, fizic, emoțional, instinctiv, intuitiv.

5 Rezistența, la schimbările necesare și deci nevoia de a controla.

6 1 moștenire enialofour și a potențialului nostru.

Conștiință în evoluție

Există două moduri majore pe care le-am găsit pentru a ne accelera conștientizarea extinsă:

1. V. hen yc u detectează un tipar de comportament care prelungește suferința, rupe-l. Fie că este un model de relație, un drum către orice, fă-o într-un mod diferit. Ridică-te din pat într-un mod diferit. Listați na puțin mai lung decât de obicei în argumente

2. Învață de la cei care practică ceea ce ei predică în primul rând și ascultă-i pe toți ceilalți pentru a-ți extinde simțul despre ceea ce este posibil.

3°

Partea a doua

CONSOLIDAREA RESURSELOR

Instrumentul: puterea

Orice mare spirit care evoluează cu adevărat se va supune, uneori, celui mai puternic asupritor al forțelor pentru o întărire și o integrare mai profundă. Inte ]raИoп se întâmplă atunci când persoana

implicată recunoaște talentele care au fost culese din aceste ore întunecate și apoi iese din cocon cu măiestrie pe aripi.

De fiecare dată când depășim un obstacol sau întâlnim o provocare câștigăm putere.

Cunoștințe - alegere - vehicule - unelte - benzină - bani - muzică

- umor - cunoașterea oamenilor potriviți - spirit - bunătate - dragoste

- frumusețe - înțelepciune - inspirație - bogăție - meditație - adevăr

Toate acestea sunt forme de putere.

Fie că este vorba despre obținerea jobului pe care ți-l dorești, partenerul, dragostea, banii, visul vieții, dezvoltarea acel talent suspect, etc., ai nevoie de combustibilul potrivit pentru a face acest lucru.

Cu procesul de trezire acum în plin, următorul pas este să vă consolidați resursele - să vă recunoașteți puterea. Aceasta înseamnă să recunoașteți ceea ce este nevoie pentru a face treaba și să utilizați mijloacele aplicate. În capitolul 3 explorăm relația ta cu puterea.

AVERTIZARE

|dacă aveți idei de a folosi aceste informații pentru a răni sau a manipula pe alții, s-ar putea să vă aflați într-o situație cât se poate de neplăcută

~ 4'

Chi K'ινγ recl^im YoijR putere

surprinde! Here puterea este despre auto-responsabilitate, folosind-o pentru a maximiza yoɯ poten» ial, el te mai mare

P'ware the Pov'er f ìuds sau oameni care folosesc puterea pentru a masca ¡naden uai frica, lipsa de încredere. Ei an

• Exclusivity-mongers - persoane privilegiate care folosesc limbajul, deci ia ! privilegiul de vârstă, oι gen pentru a da jos alți oameni

• Oamenii care devin agresivi și abuzivi verbal față de P· irp«»rt mportanc» De obicei încearcă să vă împiedice să le descoperi greșelile și lipsa de informații solide.

• Persoane care neagă durerea și vulnerabilitatea.

• Oamenii care cred că alți oameni, animale și resurse sunt proști pur și simplu pentru că sunt deschiși, amabili și iubitor. Acești oameni își proiectează propriile nesiguranțe în privința a se deschide

• Oameni care au nevoie să bârfească și să-i suprime pe ceilalți fără motive să se simtă înțelepți despre ei înșiși. 1 hese p»-colr slaves ar> ban en.

• Oameni care fură și exploatează resursele altora fără a respecta aceste resurse pentru că nu le recunoaște pe propriile lor

• Persoane care sunt imediat prejudiciate de culoare, clasa genul.

• care hoast şi intimidează cu inu Ilect a id idei V «th «otlung a demonstra.

• Oameni care cred că rasa umană este superioară animalelor și pământului. Au o mare surpriză!

• Bărbații care îi distrug pe cei mai sensibili și mai vulnerabili de genul lor.

CONSOLIDATĂ! RESURSE

• Vi ornen care distrug mai multă ambiție» und »neng lideri de genul lor.

• Adulții care cred că copiii ar trebui văzuți, nu auziți.

• Adulții care le neagă copiilor copilăria și, în consecință, copilul în sine.

Unitatea de bază a puterii este energia. Energia este produsul cel mai direct al conștiinței sau al pianului. Poate că va ajuta să vedem relația dintre putere și conștiință prin următoarea metaforă: dacă trezirea este acul și conștiința este firul, atunci puterea este pânza. În acest capitol ne vom uita la numeroasele fețe ale puterii, câteva dintre miturile despre putere și vom încheia cu dezvoltarea strategiilor adecvate pentru a obține rezultatele pe care le prescrie conștiința ta.

Știm cu toții că, dacă dorim să ajungem de la punctul A la punctul B, este necesară o anumită formă de mobilizare. De asemenea, nu este surprinzător faptul că există o serie de modalități posibile de a ajunge acolo. Mobilizarea necesită energie. Când folosim energia pentru a obține impact, folosim p :wer. Atât impactul, cât și efectul pe care îl avem depind de intenție și de mijloacele pe care le folosim.

Energia are multe expresii. Există anumite progresii de energie care fie minimizează, fie maximizează durata de viață. Vom începe prin a ne uita la unele dintre miturile majore despre putere care ne-ar putea distra pe unii dintre noi de la a fi responsabil de viața noastră.

MITURILE DESPRE PUTERE

MYTH Trebuie să fii egoist și arogant pentru a te gândi la putere.

REALITATE Există multe tipuri de putere. Acumulăm putere de fiecare dată când depășim un obstacol sau întâlnim o provocare. Îmi amintesc de versurile cfa cântec de cântăreața/compozitoarea Holly Near:

C il ΓIINC P Γ· » t·' Vni|P "WT "

Linge;· pe detalii, părţile care reflectă schimbarea. Acolo se află revoluția. Viața noastră de zi cu zi, schimbările din interior devin. cântecele noastre politice.

Și da, ca orice, este posibil să folosești puterea în detrimentul altora. Puterea la care mă adresez este despre responsabilitatea de sine. Acest consum de energie este pentru împlinirea personală care, atunci când este executată în mod conștient, nu poate fi în detrimentul celorlalți. Cel mai durabil flux este remorcat și murdar. fi:ieîit o toate

MYTH Puterea corupe și puterea absolută corupe absolut.

FAPT Acest mit indică puterea care este sinonimă cu politica. Este o expresie a puterii care poate fi folosită în scopuri corupte. Puterea, precum electricitatea, praful de pușcă și banii, nu are o minte proprie. Expresia sa se află strict în intențiile utilizatorului.

MYTH Veți fi doborât de oameni sau de o formă de inteligență divină dacă vă exercitați pcwtr-ul.

FA· I Acest lucru se întâmplă cu эеорн care au curajul să spună adevărul, atunci când este atins celor în poziții de putere, se întâmplă și fiecăruia dintre noi când ne negăm puterea. La fel se întâmplă și când ne schimbăm; oamenii care sunt atașați de noi pot găsi schimbarea amenințătoare, deși, de obicei, ca urmare a reprimării creșterii lor. Când ne temem de putere din aceste motive devenim victime cangi t în shack'es old d niai. Trebuie să alegeți care este mai potrivit. O conștientizare a celor de mai sus poate fi împuternicitoare. A avea de ales este empcweri.

MYTH A deveni responsabil de viața cuiva sau împuternicit este aroganță > și negare și religie.

F ·f T fht,, dep» Æs pe youi Ieliajpn.

4·' '

Consoiidatjng Resurse

În primul rând, să ne uităm la expresiile majore ale energiei. Vom începe cu cea mai fundamentală și cea mai pură structură a energiei, forțele de bază ale puterii care primesc și dăruiesc sau yin și yang. Aceste două concepte chineze antice populare recent sunt incluse prin multe nume.

| Yin | Yang |
|---|---|
| activ | receptiv |
| cerul | pământului |
| apos | de foc |
| radiant | reflectorizant |

dedesubt — sus
corp minte
Mlight dens
sentiment profund gândit inspirat
primitoare Asending
d-awingin împingând ont
a plecat pe Griight
regie ascultare
îmbrățișând pe Nthrusting
conducând următorii
nurtunng Eproviding
instinctul de intuiție
canalul Tforce
perspectiva de detaliu
liniștitor Ivigorant
racire incalzire
încuviinţător/satisfăcut cambiţios
calculând liniştit inchiziţia directă
insinuare — afirmând direct
negativ pozitiv
contractarea extinderea
calm entuziasmat
carisma strălucire
fie greu





Când ambele calități yin și yang sunt în echilibru, devine magnetic. Tot ce are nevoie cineva vine. Starea de bucurie devine puterea din spatele puterii direcționale.

Una dintre cele mai răspândite aisi nnception1 i·· că în »s iemale și yang este masculin. Aceasta este o presupunere nefericită, deoarece inhibă expresia totală a ambelor părți ale energiei în sexe botb. Noțiunea de yin și yang își are originea în ohilozofia estică a taoismului. Esența taoismului explică faptul că nu se poate fi sănătos, realizat sau întreg până când ambele forțe sunt echilibrate și în armonie. În artele marțiale, forța neexprimată are cel mai mare potențial.

Pe parcursul vieții noastre, fiecare dintre noi s-ar putea să fi simțit că unul dintre ei este dominant în diferite vremuri, zone ale corpului și locații geografice. Acest lucru este normal și sănătos. Când ambelor forțe li se permite să se exprime în zonele și sferele de influență care aduc împlinire, avem puterea de a curge odată cu schimbările din viață. Când ne liniștim pe unul sau pe celălalt pentru a ne potrivi cu valorile altora, ne lâncim, ceea ce poate duce la boală și disfuncție.

Yin și yang sunt în esență fără gen. Ele descriu dinamica celor trei etape ale realității și integrării. Ele provin din cer sau din principiul gh .ng 'un pământ sau din 'principiul de primire' Concepţia greşită a Ànorhei este hat (1) 'he yin юге· este pasiv şi (2) acel negativ este interpretat ca fiind rău . Forța yin își exprimă în mod activ natura, așa cum forța yang și-o exprimă confortabil pe a ei.

Termenii „negativ” și „pozitiv” se referă la aspectul de atragere și emitere a lui yin și respectiv yang. „Bine” și „rău” sunt produse ale valorilor sociale, ambele expresii yin și ^ang, sunt integrate în buric sau centru și sunt transmise prin arta care este neutră.

Rezultă astfel că tot ceea ce provine din cer sau de sus este provizoriu și temporar, în timp ce tot ceea ce provine din pământ este hrănit și se dezvoltă în timp sau listante, soarele, ploaia, tunetul și fulgerul provin din cer și sunt temporare în expresia lor. Fiecare are rolul său în pr< iding pentru a





ecologic пec 1. H-aven este cel mai aproape de idee. Expozițiile cerești vibrează într-un ritm rapid. Întreaga orientare a lui Gne și modul de a rege trebuie să fie orientate spre evoluție dacă cineva vrea să trăiască în tărâmul ceresc. În caz contrar, cne este supusă atracției gravitației pământului, care este mai preocupată de lumea materială și are o natură mai densă și o vibrație mai lentă.

Pământul, pe de altă parte, primește fiecare dintre aceste expresii cerești, le absoarbe influența și le transpune în întreaga sa natură, apoi reflectă înapoi această absorbție prin rodnicie T. ei, flori, animale, pești, reptile, insecte, oamenii sunt creați. turi ale pământului și păstrează aceste proprietăți. Când ne asigurăm și ne hrănim, creștem și prosperăm în timp.

Sexualitate și putere

Nu se poate discuta despre putere fără a acorda un oarecare respect sexualității. Ideea și practica de viață conform căreia femeile și fetele sunt yin, iar bărbații și băieții sunt yang, s-ar putea să își aibă originea în cea mai primitivă dovadă a diferenței noastre de gen - organele genitale și caracteristicile de bază pe care le manifestă atunci când energia sexuală este intensificată, excitată și în prezență. unul de altul. Penisul se întărește, iar vulva și vaginul se înmoaie, devin umede și deschise. De asemenea, procesul de impregnare în care se pare că spermatozoidul trimite și ovulul primește. Studiile prenatale arată acum că ovulul are un rol mult mai activ în alegerea spermatozoizilor decât se credea anterior. Aceasta, totuși, este strict o dinamică heterosexuală, una care este predată și întărită social cu mare ardoare. Cine să știe cum am răspunde acestei forțe creatoare din noi dacă am fi lăsați la propria noastră expresie naturală. În orice caz, sexualitatea este cea mai primitivă utilizare a puterii. Deși poate fi un mijloc pentru creativitate, nu este sfârșitul. Mă refer la această categorie il définition ca fiind „primitivă” nu ca o judecată a sexualității, ci din cauza lentilei limitate prin care energia este privită și a ramificațiilor sociale care decurg. Ceea ce este apreciat în această definiție este procrearea sub pretextul promovării arborelui genealogic, dar cu adevărat

iur scopul de a propaga aprovizionarea pentru utilajul sistemului social/ mumie

POTENTIAL DE PUTERE1

Potențialul nostru de utilizare a puterii este în continuă extindere. Uită-te la utilizarea plutoniului, de exemplu; dintr-o picătură mică are o potențial extraordinară de a servi sau de a distruge. Fiecare dintre noi are această putere plutoniană în interiorul nostru. De fiecare dată când micile noastre idei se manifestă, folosim puterea plutoniană. De fiecare dată când realizăm puterea și înțelegerea pe care le-am câștigat în urma depășirii obstacolelor, folosim puterea putoniană De fiecare dată când se naște un copil, folosim puterea plutoniană. În grădinile noastre, ori de câte ori plantăm semințe și le cultivăm în flori, folosim puterea plutoniană. Cum poate, atunci, artistul bărbat să prețuiască procesul său de naștere sau directorul de birou, bărbat sau femeie, să-și găsească împlinirea în îngrijirea familiei companiei cu o asemenea categorica! definiție? Motivele invizibile din spatele exprimării energetice sunt la fel de viabile și puternice, așa cum se demonstrează atunci când o mamă organizează o ieșire amilv când se pregătește și gătește am ia) și când omul de afaceri calculează momentul pentru a iniția o nouă înțelegere. Așa este valabil și pentru tatăl care mângâie și hrănește copiii și pentru femeia care este „creierul” din spatele unei întreprinderi de succes. Fiecare dintre aceste expresii? de yong și vin at hieves rezultate fhey b=>ve impact Expresiile sunt interschimbabile în raport cu genul, în funcție de chimia individului. Mai profund decât dieta, stresul și mediul înconjurător. poluanți, și poate dozator la rădăcina incidențelor în creștere c 1 impotența la bărbați și cancerul de sân la femei este această rigiditate în rotes, energeti: expresie adecvată. Femeile ■ nu neagă impulsurile ambițioase și sunt pline de vinovăție cu rolul acceptabil de a fi cea care hrănește sau, în esență, alăptează toate * ime 1 conflict energetic/emoțional care trebuie să găsească un mijloc rezolutor La fel și bărbații care sunt plini de vinovăție. pentru nevoia de a fi mai receptiv în zona expresiei fizice — nevoia de a fi mare





și butch' ail time - maschează partea yin și sunt, prin urmare, mai sensibile ю expresia yin atunci când este cea mai mică dorință, adică apatie și impotență. prezent și exprimat într-un anumit domeniu al vieții.

Când cele două forțe sunt acceptate și exprimate, unul este literalmente \n încărcat deoarece yin și yang, ca aspectele pozitive și negative ale e! Torenți metrici, creează un chaige Două energii dominante de aceeași natură în cele din urmă se scurg reciproc, fie că este vorba între un wiiman și bărbat, două femei sau doi bărbați. Energiile care sunt complementare se trezesc reciproc. Depinde de fiecare dintre noi să recunoaștem unde sunt exprimate optim O"r yin și yang și să le recunoaștem și să le acționăm atunci când și dacă se schimbă. Acesta este un pas vital în recuperarea puterii cuiva.

Canalele Yin-Yang din corpurile noastre

Canalul yang sau guvernar urcă de la baza coloanei vertebrale prin coroană și în jos până la interiorul ochiului sau punctul dintre sprâncene. Funcția sa este de a energiza și de a crește fluxul de energie către creier și sistemul nervos pentru a spori vigilența. Canalul yin sau funcțional merge în jos de la gât la perineu. Funcția este de a relaxa organele respiratorii și digestive pentru o mai mare eficiență. Ambele canale sunt conectate prin perineu și limba care se sprijină într-una din cele trei poziții pe cerul gurii. Punctul de început și de sfârșit al fluxului este tan-tien inferior sau centrul buricului. Când energia este echilibrată în ambele canale, energia este crescută și cineva este impregnat de un sentiment de bine și de o stare de spirit plăcută.

Când sunt simțite cu adevărat, zâmbetele noastre sunt o expresie a acestor două canale în echilibru. inima armoniei.

Când suntem în pântece, ambele forțe sunt într-o stare de echilibru via

SI

Chi κ' NC·: REC ·”' YnilR POWER

The Governi' Gnai.nel éliminâtes a', coroana

The longue co teci» rhe two channela in " · heav·*"* reg:on

Мл /E» l'ho rricr jco^-nic orbita begina índ ends hei, cu th« fi ctiona' ihannel

• cRINliV

Per ineum se conectează cele două canale din regiunea pământului

RUN TIONALFLOVIi <Yin, nesceoding. funingine ning

G^wçpnoP FLOY C -ig, risinf et lulbu.ig) begina at the tip o* (»ie coccy-

F - Funcțional, Yin Channel G=Gove no» YancChenne'

Figura 4 Balcmcing Pati al orbitei microcosmice





cordonul ombilical, dar după sosirea noastră în the wono tue alane î este în mod obișnuit înclinat cu un w; y sau celălalt< r. Când ne naștem noi le. Rn vei ajunge rapid să ne adaptăm la condițiile oui mediului imediat, adoptând un comportament care să ne poată asigura dragostea, hrana și adăpostul de care avem nevoie pentru a supraviețui. Această condiționare face o impresie profundă asupra modului în care ne raportăm la noi înșine și la puterea noastră. De asemenea, poate avea

un impact asupra sentimentului nostru de destin. Învățăm să urmăm turma în liniște sau ne trezim cu scopurile noastre unice. Odată ce ieșim din cuib, fie pășim pe calea auto-descoperirii, realizând esența sinelui care se află sub condiționare și, astfel, ne aliniem cu dorințele noastre, fie cedăm în continuare acestei condiționări și o acceptăm ca fiind a noastră. destine.

Orbita microcosmică

Exercițiul de vindecare taoist, „orbita microcosmică”, este atât o schiță, cât și o practică de antrenament pentru cultivarea echilibrului dintre yin și yang din interior. Teoria este că fiecare dintre noi este un microcosmos al universului sau o idee unită. Când suntem echilibrați în interiorul vieții noastre, luăm acest echilibru. Devenim magnetici și atragem tot ce avem nevoie, respingând ceea ce nu ne este de nici un folos. În acest fel, echilibrul dintre yin și yang întărește sistemul nostru imunitar, făcându-ne mai rezistenți la boli - fizice, mentale și emoționale. Orbita microcosmică este principalul circuit chi care străbate corpul, cu centre de energie concentrate, cum ar fi micile orașe de-a lungul traseului său.

Faceți un inventar și prezentați-vă energia

Exercițiu

Acesta poate fi distractiv și un exercițiu plin de satisfacții în dezvăluirea modurilor în care vă exprimați forțele yin/yang.

Pregatire si Necessari) Rechizite

Veți avea nevoie de aproximativ două ore de liniște neîntreruptă. Puteți face acest exercițiu pe cont propriu sau cu un prieten sau partener cu care





te poți simți dezinhibat. În ambele situații veți avea nevoie de:

- apadofblankpapei
- a oen

Pentru a începe, consultați listele de concepte legate de yin/yang prezentate la începutul acestui capitol. Lăsați o pagină pentru fiecare cuvânt. Scrieți fiecare cuvânt în partea de sus a paginii. Pentru examen, pagina unu va fi receptiv, pagina a doua: activ, pagina trei: pământ etc. Dacă lucrați cu un partener, întindeți-vă într-un loc confortabil și cald și lăsați-l să vă intervieveze. După ce vi s-a dat titlul paginii, veți recita toate modurile în care sunteți receptiv, și așa mai departe Răspunsurile voastre ar trebui să fie notate, respectând esența a ceea ce sunteți Sc»ying. Cu alte cuvinte, păstrați la cuvinte unice c ♦hreento йve expresii de cuvinte cel mai lung pentru tot ceea ce numești, Cu concepte mai abstracte, cum ar fi cerul și pământul, revizuiește natura lor inerentă și modurile în care le

reflecti sau spune ce se întâmplă la mmd când auzi aceste cuvinte și gândește-te treptat la modul în care își expun calitățile practic.

Dacă vrei să faci în > pe cont propriu, este un act confortabil și cald, în care poți sta și scrie. Parcurge cât mai multe pagini în timpul pe care ți l-ai permis, luând câte pauze ai nevoie pentru a-ți păstra minte proaspătă. S-ar putea să aveți nevoie de mai multe ședințe pentru a depăși ambele liste.

A/h»r Yóu Hâve Finí hed

Veți avea o carte la care vă puteți referi întotdeauna - un ziar al energiei. Uitați-vă la listele care sunt 1 -nget Ce vă spun despre cum vă folosiți energia? Observați de ce faceți aceste activități specifice. Decurg direct din interesele tale sau sunt motivați de alte lucruri precum vinovăția sau datoriile. Care domenii arată echilibru? Ești mulțumit de această utilizare a energiei?

Ceea ce vezi este modul în care operezi - cum îți folosești energia. Nu există niciun mister aici. În cazul în care taxa pentru listele dvs. este completă, examinați-le și vedeți dacă există zone pe care doriți să le modificați

CONSOLIDAREA RESURSELOR

Cu o cerneală de culoare diferită scrie noul mod lângă cel vechi. Pasul următor va fi să decideți cum treceți de la vechi la nou.

Faceți inventarul la fiecare șase luni pentru a monitoriza orice modificări semnificative.

Activități generale Yin

- expresia tristeții
- expresia vulnerabilităţii
- expresie ofnur turing
- iubire necondiționată
- hrănirea personală și a celorlalți cu hrană și informații care susțin viața
- conservarea selt
- organizarea de activităţi în familie
- sensibilitate la sentimentele celorlalţi
- îmbrățișând bucuria vieții
- intuiție (a avea încredere în ceea ce este pe cale să se întâmple)
- căldură

- generozitate
- aprecierea naturii și frumuseții

Activități generale Yang

- expresia furiei
- asigurarea pentru sine
- încredere – apărarea pentru sine și pentru convingerile proprii
- autoprotecție
- Abilitatea de taxare/leadership
- conducerea sau folosirea utilajelor
- gătit
- lucrul cu calculatoare și echipamente tehnologice
- fiind fizic
- capacitatea de planificare
- având perspectivă de ansamblu
- g. ieșind din rut



» ; ftin g 01 tese li by one's bootla es

- expansiune
- o aventură
- romantism
- instinctul (a fi mișcat de măruntaiele)

Ne· (trai Activities (obținut din el wodd)

- muzica
- ал
- id alii
- măriniitate
- justi e

Y'n de la Òur Mothers și Yang de la Părinții Noștri

Datorită condiționării sociale care împarte calitățile yin ana yang în rolurile de gen, putem privi expresia părinților ulti ca cheie ale modului în care ne raportăm la activitățile yin și yang din viața noastră. În răspunsul condiționat la puterea noastră yin și yang, învățăm să emulăm sau să reacționăm la părinții noștri. Învățăm despre yin sau principiul hrănirii de la mamele noastre, fie că sunt biologice! sau guardiaán, și yang-ul de la părinții noștri. În consecință, dacă ceilalți ai noștri au fost hrăniți și dăruiți și ar fi ajutat lucruri pentru a crește, fie acceptăm, fie reacționăm la aceste calități în noi înșine. Dacă mamele noastre au făcut acest lucru cu excluderea propriilor interese sau în mod sufocant, este probabil să respingem principiul hrănirii din noi înșine în diferite grade în scopul autoconservării.

Dacă tații noștri ne-ar îngrozi cu furie sau violență, am fi reticenți să acceptăm puterea yang din interior și ex-prisiunea ei.

5'

CONSOLIDARE RESURSA fc

Rezumatul Yin și Yang - Structura fundamentală a puterii

Totul este compus din yin și yang. Sunt ca cele două fețe ale unei monede, ca noaptea și ziua, înăuntru și afară, bolovanii și cascadele, înaltele și basul în muzică. Când o forță este plină și riscă să devină excesivă, ea se transformă în complementul său. Filosofia taoistă continuă să explice că atunci când ambele aceste forțe sunt într-o stare de echilibru, sensul vieții sau tao-ul este accesibil. Referința alegoriei lui Platon despre peșteră este relevantă și aici, deoarece dacă nu se confruntă cu viața cu ambii ochi deschiși sau nu dansează în fața focului, cu spatele este întors spre foc și rămâne percepând umbrele ca realitate. Consecințele acestui dezechilibru sunt incapacitatea de a-și dirija energia pe o perioadă lungă de timp, „burn out”, boala, realizarea și exprimarea minimă a potențialului.

Preluarea controlului: echilibrarea Yin și Yang

Echilibrând forțele yin și yang în corp prin canalele lor respective - guvernator și funcțional, devenim din ce în ce mai conștienți de importanța echilibrării da cu primi. Cele două energii creează fluxul. Această dinamică este demonstrată clar în val. Un curent crește și se mișcă înainte, în timp ce celălalt se retrage și trage în jos. Când este presat în forma sa cea mai esențială, simbolul tao este valul, cea mai de bază unitate de mișcare, viață și vibrație.

Muzica este poate cel mai universal limbaj al yin și yang, deoarece ne amintește de echilibrul a două entități; că putem fi incluzivi și putem face mai mult de un lucru în orice moment dat. Putem implica cele două părți ale creierului. Armonia înaltelor și a basului transportă gândirea unilaterală în unitate.

Când suntem în echilibru, creăm o atmosferă armonioasă în jurul lui. Noi suntem la conducere. Energiile și ideile care par divergente sunt coordonate în acțiune. Carul, așa cum este descris în tarot, este o ilustrare potrivită cu frâiele ofyin și yang în fiecare





mână. Energia este direcționată eficient către realizarea obiectivelor noastre. Aceasta este puterea - utilizarea eficientă a energiei.

Wí nave a văzut cum puterea poate fi folosită pentru a hurí oí io vindeca în ■ îmbunătăți. Stau pe umerii greului. profesori spirituali si fizicieni nu leai care spun adevar si iubesc a<e cele mai mari puteri. Forțele distructive se consumă în cele din urmă. Puterea folosită pentru binele tuturor crește. Acesta este principiul de bază al artei marțiale recente Aikido. Sensul său este calea iubirii și armoniei. Se câștigă mai multă putere din inimă. Adevărul și dragostea sunt substanța și forța de legătură a celei mai elementare unități structurale, atomul

Dorința - motivul din spatele puterii

C">nr"iousness epresse · thrc igh dorința este arcul tras la un anumit grad și care vizează o anumită țintă. Puterea este eliberarea săgeții Deci, rezultă că, cu orice scop, am putea să spunem că pictură sau învăț o abilitate, cu cât simțim mai profund dorința în mod conștient, cu atât rezultatele și sferele de influență sunt mai mari. Dezvăluirea, ținerea și eliberarea este o utilizare pentru a descrie expresiile dinamice ale puterii: dăruirea - eliberarea, primirea - extragerea și rezervarea - ținerea Aceste *trei expresii au alte nume: yang, yin și tao (combinația dintre tbetw o).

G ing - eliberare

yai'g - heavec - pozitiv - sur - proiectiv - provizoriu

Ret eiving -desen

yin - lună - negativ (deși nu într-un sens rău sau distructiv) - elective-ii tuitive

Rosei vine hnîding

neutru - pământ: pozitiv și negativ - receptiv - hrănitor

ΓΡ

CnNsoi ip^TiNG Resource·;

Elementele: pământ, aer, foc și apă

Partii Power

Eu îți exprimi puterea? Există o serie de posibilități V e vor începe cu elementele ca simboluri de bază ale expresiei. Practicitatea este o expresie pământească. Când lucrăm cu corpul nostru. Demonstrați cum se face ceva, scrieți, construiți, dobândiți proprietăți sau manifestăm, ne folosim puterea într-un mod pământesc. În ce moduri vă exprimați?" puterea voastră pământească?

## Puterea aerului

Conexiunea este domeniul aerului. Comunicarea, vorbirea, diferitele limbi, capacitatea de a fi omniprezent prin minte, introducerea de discipline de sinteză, citirea, respirația și învățarea sunt toate utilizările aerisite ale puterii. Care sunt modurile în care vă exprimați puterea aeriană?

## Puterea de foc

Orice are de-a face cu joacă, aventură, dragoste, pasiune, întreprindere, dans, spontaneitate, volatilitate, inspirație și creativitate se află sub puterea tărâmului. Cum îți exprimi energia flery.

## Puterea apei

O formă de sentiment, sensibilitatea la sentimentele altora, eliberarea, predarea, contopirea, destrămarea, vindecarea, curgerea, starea de spirit și senzualitatea este o expresie a puterii apei. Cum îți exprimi puterea apei?

## Stările minții ca putere sau modalități de mobilizare – schimbare de perspectivă

Bruce Lee, celebrul artist marțial, a prezentat un puzzle studenților săi. A tras o linie în nisip și a întrebat: cum faci această linie mai scurtă fără să o atingi? Apoi a desenat unul mai lung. M-am inspirat din această poveste și am adăugat versiunea mea care este





a se îndepărta de obiect, persoană, problemă, oraș, țară etc., și astfel să-i diminueze importanța. Acest lucru este adevărat atunci când ne luăm de zi sau de vacanță. Fiind într-un cadru diferit, cu peisaje și reguli diferite, ne schimbăm perspectiva. Îl lărgim, deoarece noile intrări înlocuiesc perspectiva veche, extinzând-o cu informații noi. Deci, pentru a reveni la „normalitate”, revenim la ea cu informații noi, sensibilitate nouă, indiferent dacă suntem sau nu conștienți de tb? noua intrare' influenta) gheata.

## Adevărul și dragostea: Cele mai mari puteri

Când totul a fost nivelat, adevărul a ceea ce a fost este singurul edificiu rămas.

Dragostea este forța în brațele căreia nu putem decât să înflorim.

;    M/ HA* VĂZĂTORUL ·MONG 1 HEM

: Era cunoscută pentru capacitatea ei de a vedea prin personalități în sufletele celor pe care îi cunoștea.

3 Când se confruntă cu lavătatea ei cu privire la credința ei puternică ii; puterea vindecătoare a iubirii ea a ascultat foarte qmetly, apoi fără : avertisment, a deschis gura și a cântat Puccini cu atâta simțire încât ; i-a lăsat cu gânduri înghețate, inimile țâșnind și cerșind: mai mult.

± > -¿TTДTУTTУTT. TУTДTTУ ГУTУ/ >>>>>>>>>>> УTУУУ >» > ETΣ>1TTT/TTΣTГ

Yéiirv . mt T· *nts kiter

Vântul îi șoptește și ea începu să asculte.





ESTE „FORTA” CU TINE?

De câte ori ați simțit plăcere, o furnicătură în coloana vertebrală, strălucirea feței și ați respins-o ca fiind o zi bună sau un moment rar, norocos și minunat? Această forță a bucuriei și a plăcerii este modalitatea naturală prin care fiecare dintre noi se simte - tot timpul. Când ne aflăm în această stare de pace și securitate, suntem impregnați de vitalitatea noastră înnăscută. Ceva pe care l-am făcut, un mod de a gândi, o nouă atitudine, o conexiune pe care am făcut-o, o anumită atmosferă ne-au pus în contact cu fluxul nostru interior: ne-am exploatat chi-ul.

Nu trebuie să fi fost artist marțial timp de douăzeci de ani pentru a experimenta efectele chi-ului sau ale energiei vitale naturale. Este factorul integral în jurul căruia se învârte filozofia taoistă, deoarece este produsul combinației echilibrate de yin și yang care îi subestima natura. Și tocmai din acest motiv conservarea și îmbunătățirea chi este la baza medicinei chineze. Deși utilizarea chi-ului a devenit recunoscută din punct de vedere academic ca un element de bază în teza filozofică și în modul de viață taoist, natura sa este învăluită în negura timpului, deoarece chi descrie însăși forța vieții.

Când simți furnicături pe coloana vertebrală, când ești inspirat și plin de bucurie, când experimentezi strălucirea sănătoasă și aurie roz, experimentezi chi. Funcția chi este de a hrăni. Afirmația „Pot să respir mai ușor în acest mediu, în jurul acestei persoane, în acest cadru de lucru” este literală și relevantă pentru mecanismul care promovează chi. Acest lucru se datorează faptului că chi este

contactată! şi circulate când respirăm adânc. Respirăm mai uşor când ne simţim echilibraţi. Și deși există care încurajează echilibrul intern, cum ar fi a fi în preajma gree. végétația emite oxigen) și ioni negativi (un produs al curgerii wi ;r, cum ar fi marea și fântânile), fiecare c are repertoi om iniqu e pentru construirea lui. Unii cred că intră în lume cu o anumită cantitate de chi care este stocată în rinichi și, în funcție de modul în care ne trăim viața, o păstrăm și o creștem sau o diminuăm treptat, ceea ce are ca rezultat degenerarea minții și corp. Respirația în moduri specifice ne permite să ne atingem pe noi înșine, cei care includ > u boches, dar nu este limitat de acestea și îmbunătățește circulația chi. Vom explora stilurile de respirație în capitolul următor.

Arta oficială pentru cultivarea chi se numește Chi Kung, ceea ce înseamnă muncă internă. Există multe abordări ale Chi Kung: fiecare scop spe itti Oamenii care studiază această artă de întinerire „sunt la fel de diversificați. Este pentru oricine dorește să-și iubească sănătatea și nivelul de inspirație Chi Kum lucrează pentru a integra tărâmurile cerului și pământului prin acțiunile omului. Cu alte cuvinte, raiul este tărâmul inspirației, pământul, el. tărâmul manifestării și tocmai prin acțiunile tărâmului uman, felul în care ne vorbesc cu energia noastră, cei doi sunt complet gri. Integrarea Ibis reflectă vechea zicală: Omul devine ceea ce se gândește în mod obișnuit.

Chi Kung B^ckgrou^d

Chi-Kung este cea mai veche dintre artele marțiale. Este, de asemenea, o tehnică de vindecare. (irigimtmg în China aproximativ 5.000 vear* avo, această metodă puternică de a construi rezerve de forță interioară pentru expresii eficiente este la rădăcina Tai Chi Chuan, Kung fu, Karaté și ludo. Deci, pe rertul wat it a a tool lor health and figliti ig Strategie care a fost secretă printre stăpânii aceștia și a fost transmisă numai anr-intrarilor mature. Filozofia sa de bază a trebuit să fie creată pentru război, îmbunătățirea calității vieții, vindecarea oamenilor.





boli și, într-un context mai modern, pentru excelența atletică în rândul candidaților olimpici uiid campioni Demonstrări mai extraordinare ale puterii sale includ utilizarea chi-ului pentru a-și împuternici corpul să spargă scânduri, cărămizi și pietre, încălzirea corpului pentru a topi gheața și pentru a rezista la cantități neobișnuite de presiune impusă extern. Reputația sa a fost afectată în timpul Revoluției Culturale. Și-a recăpătat încet popularitatea în China și recent în Statele Unite și în unele părți ale Europei.

În mod fundamental, Chi Kung implică utilizarea anumitor stiluri de respirație și mișcare (variand de la menținerea unei poziții statice la efectuarea de mișcări complicate asemănătoare dansului) pentru a crește circulația energiei vitale în tot corpul și creier. Tehnicile dezvoltă o concentrare profundă care poate fi tradusă practic în dezvoltarea

increderii, competenței și productivității. De asemenea, în mod paradoxal, Chi Kung oferă o modalitate pentru sportivi și pentru noi ceilalți de a ne antrena pentru viteză prin încetinirea: pac, adesea lent? a mișcărilor atinge reflexe profunde și facilitează fluxul de adrenalină, ambele necesare pentru reacții rapide. Condiționarea corpului și a minții care rezultă oferă un avantaj în sporturi precum tenis, golf, alergare și canotaj și îmbunătățește capacitatea cuiva de a răspunde rapid și adecvat într-o situație periculoasă. Practicanții de Chi Kung raportează frecvent modul în care și-au folosit abilitățile pentru a evita accidentele în casă sau pe drumuri. Secvențele de mișcare oferă un fundal pentru ca practicanții să descopere și să monitorizeze modul în care operează în lume și să-l îmbunătățească în mod eficient. Aceasta continuă filozofia dominantă a lui Chi Kung, care spune: „Felul în care cineva se mișcă este felul în care trăiește”.

Recunoașterea modurilor în care practicați deja Chi Kung

Pe plan practic, practic practicăm Chi Kung atunci când ne creăm și ne direcționăm în mod conștient puterea. Orice lucru care hrănește, inspiră și ne ajută să ne transpunem energia din idee în acțiune, îmbunătățește chi. Aceasta include orice activitate, muncă, medii,



alimente, culori, surse de lumină și căldură, muzică, oameni, locuri, teorii și atitudini. este firesc să te simți epuizat după ce te angajezi intens în orice activitate, fie că este mentală sau fizică. Cu toate acestea, atunci când ne simțim obosiți cronic după ce participăm la oricare dintre cele de mai sus, este un indiciu că suntem mai degrabă epuizați, îmbunătățiți de acea activitate, persoană sau idee. Suntem obosiți când:

1. Facem ceva ce nu dorim să facem; ne simțim trapător

2. Lăsăm pe cineva să ne epuizeze și să ne distragă atenția de la orice este potrivit pentru noi

3. Operăm într-o sferă nepotrivită · i · itluență (prea gram i. sau t эо mic).

4. Ne aflăm într-un mediu sau o locație geografică greșită pentru o anumită etapă a vieții noastre.

5. Am depășit o situație care nu ne mai convine.

Conștientizarea surselor de consum de energie este primul pas pentru a merge mai departe. Textul antic taoist, capitolul 3 3 din Statele Tao te Ching: Cel care îi cunoaște pe ceilalți este înțelept. Cel care se cunoaște pe sine este iluminat.

Înainte de a arunca o privire dozatoare la chi, iu-w funcționează; și ramificațiile sale, să începem cu a face un bilanț al modului în care suntem aeriad' lUhnufec-turing chi Vom face acest lucru prin următoarele două exerciții de scriere. Obiceiurile sunt greu de

schimbat. Scopul exercițiilor de scriere este de a face tangibile aceste părți mai iluzive ale sinelui și obiceiurilor. A scrie orice este un exercițiu de integritate.

Exercițiu. O diagramă de cultivare și analiză a Chi

În notebook-ul tău, scrieți următoarele subiecte în coloane. Apoi enumerați toate zonele energizante și hrănitoare sub fiecare rubrică.

activitati medii de lucru coloranti alimentari
w- /king housegreen
swi mmg дardennoisy
cântând fâommumty 7ΓΓwcrk

PROTEJAȚI-VĂ INVESTIȚIA DE ENERGIE”

lupta c indie beat surse surse de apămuzică mareaBach
fântâni solareSoid II Soûl
oameni locuri teorii atitudinireligii

Exercițiul B Surse de energie de drenaj

PASUL ÎNTRU Ce te epuizează? Din nou, faceți titluri care vi se potrivesc. Acestea pot include tipuri de acțiuni de la oameni pe care îi cunoașteți, emoții, activități, muzică, mâncare, medii etc. Filiați rapid în spațiul de sub titluri.

PASUL DOI De ce vă epuizează aceste zone sau caracteristici? Vedeți vreo posibilitate de a schimba aceste situații în viitorul apropiat? Altă dată? Când?

Aceste exerciții vă vor ajuta să monitorizați modurile în care vă cultivați sau vă epuizați vitalitatea.

CHI SI ELECTRICITATEA

Chi este mai ușor simțit decât văzut. Cu toate acestea, există din ce în ce mai multe tipuri de fotografie inovatoare, de exemplu, cele care înregistrează emanări ale chi, cum ar fi fotografia kirlian și laser. O putem vedea și în picturile în care aureolele înconjoară capetele. Chi produce lumină și, prin urmare, menține unele dintre caracteristicile și propențele electricității. Chi și electricitatea au mai multe aspecte în comun, primul dintre care este că ambele sunt forțe energetice nevăzute. Pentru a le percepe, de obicei, trebuie să căutăm efectul pe care îl au asupra unei alte entități.

O» modalitate prin care putem percepe efectele electricității este prin aprinderea unui bec, o sarcină ușoară, efectuată de mai multe ori pe zi de majoritatea dintre noi. Să ne gândim la tehnologia complexă.

lequiredt nabli t ligSt >ull to bum T -st e?entricitv bas to le gr aerateci, apoi trebuie prins in con ei wirt propriu-zis si in final trebuie transformat intr-o forma utilizabila ia.c., dc, 220 vc este, 110 volți etc.), i^nd stili nu este de π uch utilizare uní i fin ?и mod adecvat de exprimare, cum ar fi filamentul într-un bec. Există încă o caracteristică a electricității care este adesea peste privit, ceea ce este totuși destul de important - trebuie protejat. Filamentul becului nu va rezista foarte mult daca nu este inconjurat de dreapta at)nosfera si protejat b; sticla

Acum vom vedea cum aceste caracteristici vii - generare, stocare, transformare, exprimare, protecție - se aplică chi.

Generaţie

Electricitatea este generată prin luarea unei surse de energie, cum ar fi focul sau apa curentă, și folosind această putere pentru a activa generatorul electric.

Cum se generează cbi? Există două moduri de a activa chi, unul folosește t^° bod ; othei folosește mintea În irdei pentru a face secvențele movemer în Chi Kung, cineva își asumă o postură specială în care picioarele arcuiesc brad pe rotund. genunchii нге bate, oodv este relaxat ye* ferm susținut și există senzația unui șir imaginar atașat de partea superioară a h adului, care stabilește ușor rotirea în sus. Presupunând această postură, pornește generatorul de chi (situat în câteva locuri sub buricul nostru și la câțiva centimetri în interior) și permite cuiva să scăpăm de aerul de energie din corp. Când w* începe să facă mișcările. Dacă activați exemplul chi Roi, unul dintre exercițiile de bază implică răsucirea taliei a^4 în această mișcare specială, trunchiul acționează ca axul unei roți. atunci când aceste forțe un canal difuzat poate intra. Utilizarea diferitelor tipuri de respirație face ca un singur gim să se miște și deschide corpul pentru a curge.

Cealaltă modalitate de a genera chi este cu mintea sau intenția. Concentrându-ne mintea în anumite moduri, pornim generatorul pe care îl avem

6r

•po^тргт YOU» POWER INVESTMENT'

apoi poate folosi mintea pentru a proiecta lumina în diferite zone, deschizându-se. Folosirea intenției cuiva este integrată în Chi Kung; Dacă mișcările sunt făcute fără intenția potrivită, sunt doar vase goale. Acest lucru este valabil pentru tot ceea ce facem.

Depozitare

La fel ca electricitatea odată ce este generată, chi-ul trebuie direcționat către un container adecvat, altfel se va dispersa și va fi risipit. Chi este de fapt stocat în abdomenul inferior, într-un loc numit „tan-tien”. Aceasta evidențiază un alt mod semnificativ în care un individ primește chi; se transmite prin cordonul ombilical la nastere. În funcție de stilul de viață al cuiva, această aprovizionare

poate fi epuizată, menținută sau crescută. Acest concept este important deoarece unul dintre rezultatele lucrului cu chi-ul cuiva este restabilirea unei conexiuni cu ombilicalul energetic mai mare care ne furnizează ceea ce avem nevoie odată ce ne-am îmbarcat în destinele noastre. Aceasta este legătura noastră cu versetul interior unificat - universul. Hrănirea poate curge în noi prin această conexiune odată ce este restabilită.

În organism, chi este stocat în tan-tien și în anumite organe. Meditația, stând în liniște și concentrând mintea, este o modalitate de a ne umple depozitul de chi. Odihna este un alt mod de a face acest lucru. Când ne culcăm noaptea, ne umplem rezervorul. Vă puteți construi rezervorul de chi găsind timp în timpul zilei să vă culcați. Într-o situație de lucru, s-ar putea să stai întins în lounge timp de trei până la cinci minute pe spate, cu genunchii îndoiți, dacă este mai confortabil pentru partea inferioară a spatelui și cu palmele mâinilor îndreptate spre tavan. Visarea este un alt mod prin care ne refacem rezervele de chi. Întinzându-ne în modul menționat mai sus, chiar și pentru câteva minute, simulăm procesele de somn/vis. În această stare asimilarea informațiilor este accelerată. Acest lucru este valabil și pentru orice situație de învățare. Devenim mai buni în orice lucru pe care îl facem nu doar printr-o practică repetitivă, ci pentru că ne odihnim și visăm în intervalul acelor perioade de practică. Viața de vis aduce mai multe informații în zona de învățare. Informația este mutată către tărâmurile instinctive și intuitive atunci când ne odihnim și suntem



integrate mai eficient. Data viitoare când ne întoarcem la orice lucru pe care l-am practicat, energia gândirii devine minimizată și devine automată Tficiența devenind ne iximizec.

Transformare

Când electricitatea este generată, este într-o stare foarte puternică și amorfă și trebuie să treacă prin transformatoare și să fie schimbată într-un anumit tip de curent înainte de a fi utilizată.

W ncmisgeneratedaiids^ iedir thetan tien, itis stili aiwmde-v^boed re. ource. Pentru a-și valorifica puterea și ti m forni' în ceva util, folosim două instrumente de bază: folosirea corpului nostru și a atitudinilor. util. Ele ne permit, de asemenea, să concentrăm thè chi și să-l canalizăm în diverse direcții. AU mișcările noastre creează o structură fizică pentru energie; atitudinile noastre creează o structură mentală și deschid anumite căi prin care ch- poate curge. În viețile voastre, acest lucru este evidențiat de felul în care ne descurcăm în jurul celor Ψ stadii sau de modul în care putem uşura o anumită situație pur și simplu schimbându-ne atitudinea față de ceea ce se întâmplă. Pentru a rezuma, toate mișcările noastre de la valking ridicând tacâmurile la lat etc., și atitudinea noastră, felul în care ne încadram experiențele și mai târziu reflectăm asupra lor, ambele servesc drept convertoare de chi.

Expresie

Conform cărților de istorie, Benjamin Franklin a ieșit într-o noapte întunecată și întunecată să zboare cu un zmeu. Zmeul a fost transportat cu un camion, care a coborât de-a lungul firului de zmeu până la o pălărie de cheie, stătea într-un ij@i Franklii a putut să adune un iar plin de electricitate, dar apoi a spus că nu-l folosea imediat. Omenirea a trebuit să aștepte până când lumina luminii a fost inventată pentru ca noi să folosim eici ritatea pentru a ne ajuta viețile Odată ce electricitatea este generată, ea trebuie să aibă un mod de operare de presiune sau nu este redi mucb use te ·

6°

Protejați-vă investiția de putere"

Acest lucru este valabil pentru chi. Modul în care interacționăm cu lumea este o expresie a chi-ului nostru. Vorbirea» mișcarea, creația de artă, lucrul manifestându-ne personalitatea, scopul vieții noastre - acestea sunt toate manifestările celor mai personale becuri ale noastre. Acesta este modul în care radiam forța noastră de luare spre exterior. Pentru a obține rezultatele dorite, trebuie să direcționați chi-ul către o destinație adecvată. Când vrem să folosim electr! alegem ce aparat să pornim; când ne este frig pornim încălzitorul, când vrem să ascultăm muzică pornim stereo. Nu ar avea prea mult sens să porniți stereo și să vă așteptați să încălzească o cameră. Utilizările posibile pentru chi sunt nelimitate, Lut trebuie să alegeți modul de exprimare potrivit pentru nevoile cuiva. Într-o situație ideală, se poate privi înapoi la modurile anterioare de exprimare și se poate realiza că acestea făceau parte dintr-un plan mai mare.

Protecţie

Acesta este un concept foarte important atunci când lucrați cu electricitate. Dacă filamentul dintr-un bec nu este protejat, acesta nu va funcționa corect. Dacă firele nu sunt izolate, se vor scurtcircuita.

În Chi Kung, cheia protecției este discriminarea, ceea ce înseamnă să fim conștienți de ceea ce lăsăm să intre în ce parte din noi. Acest lucru are de-a face cu un sentiment de valoare - cu valoarea de sine. Când prețuim ceva, suntem foarte atenți la ceea ce facem cu el. Această grijă se extinde și la ceea ce se face cu ea. Există un tip de chi numit wei chi, care este o energie proiectivă care emană din minte și corp. La nivel conștient, se exprimă ca intuiție - capacitatea de a simți ce este potrivit și ce nu, și la nivel instinctiv, adică atunci când corpul vorbește mai repede decât mintea. Sudi este cazul într-o situație periculoasă când cineva se deplasează reilexiv în siguranță. La nivel fizic, wei chi întărește de fapt sistemul imunitar. Își îmbunătățește corpul energetic astfel încât să fie ca o roată de rezervă care, atunci când corpul este plin de chi, respinge energiile dăunătoare; orice nu se folosește fui se ridică. Evaluându-ne pe noi înșine și făcând lucruri pentru a menține o stare sănătoasă, de fapt dezvoltăm wei chi. Acesta este unul dintre efectele importante ale monitorizării modului în care mergem mai departe

de zi cu zi: atunci când mișcările noastre sunt rapide și agitate, acesta este felul în care trăim, când sunt grațioși, indiferent de ce viteza, energia bazată pe pământ și capacitatea cuiva de a face trans-uri grațioase ne-au reindicat.

Poate că este mult de gândit. Dacă îți spui, nici măcar nu înțeleg cum funcționează electricitatea, cum voi înțelege vreodată chi? nu vă faceți griji. Așa cum nu trebuie să fii un fizician pentru a conecta un aparat și a-l face să funcționeze pentru tine, nu trebuie să stăpânești conceptele din spatele chi pentru a-l putea folosi. Ține totuși în minte analogia cu electricitatea, mai târziu îți poate servi drept model cu care poți identifica când și cum folosești chi în viața ÿbur.

Lhi și evoluția personală

Și când este plasată într-un spațiu liniștit, și mintea devine liniștită și își reflectă ramurile, rădăcinile și tot ce este orice.

Pentru moment, să presupunem că avem această energie care circulă prin noi. La ce bun? Nu putem conecta un încălzitor la buricul nostru și să încălzim o cameră. Deci, pe lângă utilizarea chi pentru a ne întări corpul și sistemul imunitar, care este exact cea mai bună utilizare a acestei hrăniri. energie? Răspunsul la această întrebare se află în întregime în fiecare dintre noi. Chi este conexiunea noastră cu forța nevăzută, așa cum descrie Dr. Lilj Siou, un maestru Chi Kung din Hawaii, Chi, atunci când este dezvoltat și dezvoltat, poate fi o mare sursă de putere. În mitologia greacă, puterea divină era adesea simbolizată de zei care aruncau fulgere din vârful degetelor; așa se simte uneori când valuri de chi trec prin corpul și mintea. Când chi curge liber prin ь moare, este ca un cântăreț de genti»briză prin »fmeìu tvned instrument. Acest sentiment, un high natural, vine într-o varietate de moduri. Poate începe ca un sentiment de tremur sau de tremur care vine ca urmare a unui chi care sparge blocurile fizice/emoționale, strâmtorare sau

„Protestați-vă investiția în putere”

Rezistență, Acest tremur în corp este un indiciu că suntem gata să ne deschidem către noi energii, dar vechiul tipar de reținere își afirmă ultimul control. Odată ce ne relaxăm cu energia și începe să curgă, tremurul scade. Acesta este cazul când un avion decolează; odată ce și-a definit gravitația, a făcut ascensiunea și a atins altitudinea definită, pasagerul experimentează o liniște virtuală. În acel moment, când ne îmbunătățim rata de vibrație, trecem la treapta spiralei noastre evolutive personale. acest lucru se întâmplă înțelegerea noastră se extinde la sfere mai mari de influență. Operăm cu mai multă facilitate:

„Când există liniște în mișcare, apare Tao (o realitate mai mare),” spune filozofia antică orientală.

Filosofia taoistă

Loțiunea de coincidență este pentru mintea naivă și iresponsabilă

Odată ce recunoaștem că ne aflăm în această stare de aparentă liniște, al! Stările de conștiință sunt în armonie - conștient, inconștient și subconștient. În acest moment suntem foarte adaptați la potențialul nostru, foarte încărcat. Paradoxal, liniștea produce viteză. Acesta este motivul pentru care unele stiluri de Chi Kung implică mișcări care sunt practicate foarte încet. Mișcările lente permit practicantului să intre într-o stare de vis în timp ce este treaz. Când asta? are loc vălul dintre dimensiunea conștientă treaz și inconștientul adormit dimen-sicn ridicări.

Îmi amintesc că mi-am monitorizat tiparele undelor cerebrale de echipamente de biofeedback. După ce făcusem Chi Kung de mulți ani, eram curios să aflu o susținere științifică a unui lucru pe care îl bănuisem de ceva vreme. Întotdeauna am simțit că visez cu ochii deschiși când am executat secvențele lente de mișcări baletice meditative. La scurt timp după sesiune, am trecut de la alfa prin thêta la iritația undelor cerebrale delta cu amplitudine mare. Acest lucru l-a surprins pe consultant, deoarece thêta a fost cel mai adânc înregistrat, când a





Swami a fost testat la MIT. Consultantul nu putea să creadă că eram treaz și îi zâmbesc în timp ce eram în stare de vis. Îl îmbătrânesc din trecutul meu, menționând că toți suntem capabili să facem asta atunci când viteza mișcării noastre se potrivește în mod conștient cu cea a stării noastre de vis. Câteva sesiuni ulterioare mi-au confirmat acest lucru.

A ține stilul ne permite să percepem mai mult din realitate decât o facem în mod normal prin prisma problemelor noastre personale, prin prejudecăți și tensiune. Nicio mișcare are loc la cel mai profund nivel. În acest moment, cineva poate modifica tiparele obișnuite de suferință, ceea ce duce la eliberarea semințelor cunoașterii cum să mergem mai departe. Când aceste semințe sunt eliberate și integrate în viața practicantului, are loc o evoluție a înțelegerii sensului mai mare al vieții. Modelul destinului cuiva l-am dezvăluit. O persoană devine mai liniștită, mai iubitoare și mai multă acord cu fluxul mai mare. Evenimentele sincronice devin obișnuite. Devin martori ai faptului că sufletul cuiva circulă în mod corespunzător prin minte și corp și la legăturile care se întâmplă între părerile noastre interioare și exterioare.

Multe dintre mișcările Chi Kung descriu forma spiralei. Această formă evolutivă vorbește despre designul inerent al structurii noastre genetice. Dubla helix a ADN-ului nostru poartă veselia și know-how-ul evoluției noastre personale. Este firesc să creștem și știm cum. Durerea este uneori un catalizator util al creșterii noastre.

Durerea este stohc care se rupe? coaja fructelor.

KΛIIʊI. GiRR AN, DIN Îl· 3 PROMET

Durerea este un răspuns natural la pierdere. Toți oamenii au propriul lor timp și mod de a se întrista. Suferința, în schimb, este fie

rezultatul cruzimii impuse, fie un semn că ne ținem de ceva, idee, persoană, loc sau sentiment care ne inhibă progresul cazul cruzimii impuse, este évolutions r| work o' ad c и te transforma acest wav de re1a*>пг în cel de bunătate aœd -espec* aga·" în moduri adecvate și eficiente Când ne permitem

„PROIECȚIȚI-VĂ INVESTIȚIA DE ENERGIE”

liniște în timp ce suntem în mișcare, simțim mișcarea ADN-ului nostru. Evoluăm la nivel psihologic atunci când descoperim și avem încredere în urucitatea noastră. Când evoluăm pe noi înșine, în mod natural îmi imulăm memoria în alții pur și simplu prin prezentul nostru. Sincronistice evenimente, cum ar fi să te gândești la ceva înainte să se întâmple, să cânți o melodie și să o descoperi la radio când îl pornești, în speranța de a întâlni pe cineva în timp ce ieși dintr-un magazin. A fi la locul potrivit la momentul potrivit devine o normă, deoarece în acest moment suntem foarte adaptați la potențialul nostru. Unul devine canalul și destinatarul abundenței nelimitate.

„Forța” ESTE ÎN MÂINILE TALE

Deci, cum putem recunoaște că suntem în această stare? Cum putem ști că chi-ul nostru curge liber? O modalitate de a ști că ești în flux este prin observarea momentelor în care mâinile tale sunt pătate de roșu și alb sau când au o culoare roșie aprinsă, ca și cum ar fi luminate. În practica Chi Kung, acest fenomen se numește „mână de prune”. Când chi-ul curge, mâinile se îngrămădesc și se fec ca interiorul unei prune suculente și coapte. Acest lucru indică faptul că chi-ul tău curge prin inimă în mâinile tale. Nimic nu trage de mintea, corpul sau inima ta în acest moment. Energia ta este literalmente în mâinile tale. Acesta este barometrul dumneavoastră de biofeedback imediat. Este un moment excelent pentru a vă programa pentru a face lucrurile pe care este posibil să le-ați amânat și pentru a iniția încredere pentru a începe noi proiecte, noi experiențe producătoare de creștere. Când vă vedeți mâinile exprimând starea prunei, observați:

1. stare de spirit:

2. fluxul de energie din corpul tău:

3. starea de spirit;

4. atmosfera din jurul tău.

Ce calificări găsiți? Următoarele exerciții simple vă pot ajuta





și iu ^chL tate a fi, deși te rog să ții cont de toate exercițiile oferite în această carte, este pur și simplu un instrument și, prin urmare, are importanță ulterioară participării tale efective la moduri de a fi care încurajează calitățile pe care le ai. tocmai am descris

Γ creisi

Așezați-vă confortabil cu coloana vertebrală în poziție verticală, fără a fi rigid. Odihnește-te cu mâinile în poală. Formați un cerc cu fiecare mână, adunând degetul mare și degetul mijlociu împreună. Aceste degete nu se ating. 7 e; sunt cam la distanța dintre o foaie subțire 01 hârtie de fiecare dintre ele. Acum calmează-ți mintea și corpul, respiră comod și dă-ți drumul în piept. Imaginați-vă o „minge aditivă de soare în centrul pieptului", caldă și radiantă. Pe măsură ce simți căldura circulând sau în alte părți ale corpului tău, lăsând-o să curgă prin cât mai multe părți din tine. Odată ce îți filizează corpul, lasă-i să emane din toate direcțiile corpului tău, atâta timp cât te simți conectat cu el, iar energia ta formează un halou sferic tridimensional în jurul tău. Aceasta este, de asemenea, o sursă de relaxare și pace interioară. Odată ce atingeți acest râu nevăzut de energie, el poate curge prin voi ca un pârâu prin pădure. Această legătură cu fluxul mai mare are un efect înălțător, cne wui :h ne permite să găsim jocul în zonele fețe.

Chi și Ki

Mulți dintre noi cred că, dacă o astfel de putere ar exista, cu siguranță s-ar manifesta pe o durată reală de viață a muncii și mai multe rezultate elementare. Acesta nu este cazul dvs. științific și puternic, și este indicat în mod adecvat, inițial, rezultatele pot fi obținute în primul rând. Vă atingeți puterea chi. Creșterea plăcerii, a încrederii și a productivității sunt efectele naturale ale chi-ului de lucru. Cu ea se câștigă forță de circulație. Arta Bude sau manifestul artelor marțiale afirmă: „Orice ar on witn. tu ! ap·hențial fi' Ifìlling «utur* este irosit ne< gy și drenează vitalitatea cuiva.' Când cineva își planifică acțiunile în jurul unui scop armonios, direcționează chi către utilizarea lui Ki. Co cep* al lui ki este de origine japoneză și are efectul de a modela chi-ul în mod conștient.

Protejați-vă investiția în energie"

Chi și Prana

Atunci se dezvoltă capacitatea de a contacta și de a deschide zone specifice ale corpului și de a umple ьreaш și de a crea un înconjurător. neseli cu an^aling atm sphere, se folosește o expresie mai mare a chi -prana. Prana este chi care este folosit în coordonare cu intenția de a deschide și a fili spațiul cu esența cuiva cu unul: conștiința. Puterea p* anică este folosită pentru a atinge foile de reveiation ale chakrelor, sau vorticele anicuale/fizice/unotionai, care se referă la niveluri specifice cf c nsc eusness în cur boaies. Este de origine indiană de est și este combustibilul care este fabricat și utilizat atunci când se practică ycga.

În figura 5a putem vedea cum liniile majore din mâinile noastre ne spun cum ne folosim chi. Sunt madras taoiste sau poziții ale mâinilor care evocă o anumită conștientizare mentală, fizică și emoțională. În arta analizei Chi Kung, aceste trei linii sunt:

(i) linia de longevitate;

(ii) linia spiritului;

(iii) linia de inteligență.

Linia longevității se referă la constituția fizică și puterea voinței. Linia spiritului se referă la relația cu o perspectivă mai mare, mai integrată. Linia de inteligență se referă la cât de bine ești capabil să-ți descoperi unicitatea și să găsești modalități de succes și împlinitoare de a o exprima.

Observarea acestor rânduri vă poate spune ceva despre dvs. și despre ceilalți. Dacă liniile sunt slabe și nu foarte adânci, există indicii fie că există o relație superficială cu acea parte anume a vieții tale, fie că ești foarte sensibil și s-ar putea să nu te apuci de resursele mai profunde. Cu cât liniile sunt mai profunde și mai clare, cu atât mai mare este indicația de viață integrată.

Cu toate acestea, putem schimba aceste linii și mediile lor respective în viața noastră. Pozițiile mâinilor descriu atât o metodă de dezvoltare a acestor zone, cât și modalitățile prin care putem dirija energia prin diverse activități pentru a le spori valoarea. Cand noi





literalmente brazdă sau extinde aceste linii după poziție, creștem circulația sângelui, chi și oxigenului către ele și către zonele pe care le reprezintă.

Fagura 5b arată cum ne putem întări cal :onstituția pnys aducându-ne degetele mari spre degetele mici. Prin urmare, orice activitate în care te angajezi în care aduci degetul mare spre degetul mic îți întărește constituția fizică, deoarece degetul mare are de-a face cu a ne oferi spae să fim noi înșine și să exercităm puterea fizică cu puterea noastră de voință. Dcing the wasning up, conducerea, scrima și călăria sunt câteva exemple.

Figura 5c arată cum ne putem întări perspectiva sau linia spiritului aducând cele patru degete spre încheieturi. De fiecare dată când intrăm în noi prin meditație sau activități yoghine, ne întărim spiritele.

Figura 5d arată cum ne putem consolida inteligența prin extinderea liniei. Acest lucru se întâmplă ori de câte ori ajungem, contactăm lumea sau ne arătăm. Pe măsură ce creșteți un repertoriu echilibrat al fiecăreia dintre aceste zone, observați schimbările din replicile dvs. și zonele aferente acestora. Faceți acest lucru la fiecare șase luni.

Vezi cum mâinile tale conțin hărți ale chi-ului tău. Înțelegeți încetul cu încetul cum forța este în mâinile voastre. Urmăriți nivelul de energie și concentrarea se îmbunătățesc. Simțiți-vă că capacitatea de a

duce lucrurile la bun sfârșit se extinde în zone provocatoare. Galvanizează-ți puterea de a-ți lua mâna în mâini - să mergi unde vrei și să faci ceea ce vrei cu adevărat să faci!



Chi Cibernetică: o energie naturală de ciclism Wav sau F prin CORP
Exerciții terapeutice pentru instigarea schimbării

Există o ramură a științei numită cibernetică care se ocupă de relația noastră cu mașinile. Mai exact, cibernetica explorează asemănările și diferențele dintre structura și funcția computerelor și cea a creierului uman. Cunoștințele adunate din această disciplină ne permit să construim mașini mai eficiente.

Fațeta Chi Kung care se ocupă de relația dintre ființele umane și natură se extinde într-un alt tărâm puternic al posibilităților. Eu cali această ramură a științei Chi cibernetica. Comparând structura și funcția oamenilor cu cele ale altor fenomene naturale, ne creștem înțelegerea atât a noastră, cât și a naturii. Dacă este folosită în mod corespunzător, această înțelegere ne permite să construim și să dăm putere mai multor elemente umane naturale, puternice și împlinite.

Jung discută despre conflictul mașină/om/natura în Man and His S",yi ;o/s (Arkana, 1990):

Intelectul nostru a creat o lume nouă care domină natura și a populat-o cu mașini monstruoase. . . Omul este obligat să afle îndemnurile aventuroase ale minții sale științifice și inventive și să se admire pentru realizările sale splendide. În același timp, geniul său arată tendința neobișnuită de a inventa lucruri care devin din ce în ce mai periculoase, pentru că reprezintă mijloace mai bune și mai bune de a se sinucide.

Având în vedere avalanșa în creștere rapidă a vopulației mondiale

am început să căutăm căi și mijloace de a te ajuta,



inundaţie la distanţă. Dar natura poate anticipa toate încercările noastre transformându-i pe om propria sa minte creatoare. Bomba H, de exemplu, ar pune capăt efectiv suprapopulării. În ciuda dominației noastre mândre asupra naturii, noi suntem victimele ei, pentru că nici măcar nu am învățat să ne controlăm propria natură.

În paragraful precedent, Jung spune că dominăm natura și totuși suntem victimele ei. Care afirmație este adevărată? Poate ambele, poate niciuna. Adevărul este că nu suntem foarte siguri ce se întâmplă între noi și natură, între noi și mașini. Prin urmare, înțelegem că ar fi bine să ne îmbunătățim înțelegerea în acest domeniu destul de curând, pentru că producem mașini care pot distruge întreaga planetă și modificăm natura în moduri care par să conducă la propria noastră distrugere. Aceste idei ne-au fost demonstrate în mod clar de faptul că

înrăutățirea junglelor îndepărtate afectează modelele meteorologice de pe tot Pământul. Ne dăm seama treptat că atunci când un copac cade în pădure, orice pădure, într-adevăr afectează viața tuturor celor de pe Pământ. Dacă existența unui copac în Amazon are un efect direct asupra vieții mv, nu are sens să postulez că prezența mea pe Pământ are, la rândul ei, un impact asupra acestui copac cu care nici măcar nu voi intra în contact? Dacă existența mea are un impact asupra tuturor și asupra tuturor lucrurilor de pe Pământ, poate că aș încerca să înțeleg mai bine cum mă încadrez în întreaga schemă a lucrurilor. Chi cibernetica este o modalitate de a face acest lucru.

În încercarea noastră de a înțelege sau „controla” natura, poate că am putea să luăm sfatul lui Jung și să învățăm să înțelegem și să ne controlăm mai întâi propria natură. Exercițiile Pive prezentate în această secțiune sunt toate concepute pentru a crește percepția noastră despre noi înșine ca entități naturale. Împreună cu această percepție vine și o mai bună înțelegere a noastră și a mediului nostru, și prin această înțelegere dobândim capacitatea de a acționa asupra forțelor naturale din viața noastră, creând astfel schimbarea.

Stresul de Kucycìc este o modalitate de a face față unei energii care a fost tradusă în presiune incomodă în corpurile noastre. Cu asta





atitudinea ar I its jmiy prat .ce vom сяп лпрп un context mai mare пор care ne permite să simțim locul nostru într-o schemă mai mare La început 'l ' conștientizarea va fi mentală cu sonie emoționai conexiune. Cultivate de-a lungul timpului și cu intenție puternică, corpurile noastre vor deveni impregnate de senzația de bucurie extinsă care este rezultatul „deschiderii” sau a se simți conectat și susținut de o schemă mai largă. Aceasta este întemeiată în sensul său cel mai profund, timpul este extins la fel ca și sensul de alegeri mai mari de energie și putere personală.

Un alt mesaj care trebuie înțeles din toate acestea este că fiecare persoană de pe fața Pământului are puterea de a schimba cursul dezvoltării umane. Ceea ce faci contează. Alegerile pe care le facem afectează planeta în moduri pe care încă nu am început să le înțelegem.

## LUCRARE PRE'ARATORIA PENTRU CHI ObERNEPCS

### Pregătirea mentală

Am discutat deja în cântarul precedent despre irfflpirtanța intenției în antrenamentul Chi Kung, împreună cu importanța punerii la pământ și a centrarii în introducere. Acum voi arăta cum; dar înainte de a face asta sunt necesare câteva remarci introductive

Practica de centrare, prin concentrarea atenției asupra ar'-э dintre nava* și prea ot pelvis, este probabil cel mai important exercițiu pregătitor/de întreținere din vasta gamă de stiluri Chi Kung. Și această funcție cu dublu scop o face deosebit de critică pentru acest stil integrat. Mă refer la scufundarea minții o an-tien (abdomul

inferior·'). Odată lullv gr spei este rros. practicai anu are cel mai lastin ■ impact Inainte de movemgn bei ms si dupa ce isi incheie efectul de centrare si integrator *· 'maer

Veți putea stăpâni formele și exercițiile tM®тapeutice și meditațiile cu aceasta ca fundament. De asemenea, prin acest concept/exercițiu, persoanele cu dizabilități sunt capabile să practice Chi Kong ejlectivelu

Manv nr odern Western neople identifică theBBel^ves prima rilv cu

CHI г VR г B м c TI г ç

thè cap cu thè corp Zagging subiectiv1'^ în spate. Să îmbrățișăm acest tact și să explorați acum că poate funcționa pentru tine.

1. Acordați-vă capul. Ce se întâmplă acolo?

2. Acum acordați-vă în centrul capului. Se întâmplă acolo?

3. Acum acordați-vă în spatele capului. Ce se întâmplă acolo?

Acest lucru este menit să vă ofere o mostră despre cât de ironic nu suntem în contact cu propriile noastre capete. Fiecare dintre aceste spații diferite este o cameră cu resurse specifice în care conștientizarea și, mai târziu, conștiința voastră pot trăi. Fiecare dintre aceste zone conține informații relevante despre trecut, prezent și viitor. O mare parte din dezavantajul nostru, rar folosim aceste resurse, deoarece o mare parte din conștientizarea noastră este concentrată în regiunea frontală unde ne desfășurăm activitatea mentală de raționalizare, gândire, îngrijorare, calcul și supraviețuire. Uneori, această utilizare a spațiului mental este denumită intelect, gândire - minte inferioară. Există o altă minte care conține acces infinit la toate formele de informații - mintea intuitivă iluminată, superioară, cea la care sa referit mai devreme ca folosind conștientizarea extinsă.

Pentru a accesa puterea minții intuitive superioare, trebuie să scufundați mintea inferioară în tan-tien. Nu se poate odihni, relaxa și acționa instinctiv ca un agent proiectiv de susținere pentru mintea mai mare. Mintea gânditoare, atunci când emană din acest loc, poate activa cu adevărat puterea minții superioare și, prin urmare, își poate obține propriul potențial. Acest lucru, desigur, are implicații în dezvoltarea conștientă a puterii personale.

Așa cum albia râului oferă spațiu și sprijin pentru curgerea râului, la fel și mintea scufundată, centrată susține și creează spațiu pentru curgerea minții superioare - mintea întemeiată și intuitivă, spontană.

Exercițiul Mind to Tan-Tien

Începeți stând în picioare sau stând confortabil. Observați cum vă simțiți. Care este starea ta de spirit. La ce te gandesti? Dacă stai în picioare, taie-ți picioarele

:h în afară. Du-ți mâinile la abdomenul inferior, cu stânga 1 îndreptată spre dreapta. Asigurați-vă că articulațiile interioare ale capacului mâinii stângi se conectează cu articulațiile exterioare ale dreptei: Папа C anee* al-lea vârf al limbii șicur la rădăcina gurii tale Aceste două conexiuni vor conecta automat energiile yin/yang și pornesc fluxul de chi. Respirați într-un mod natural confortabil.

Acum aduceți conștientizarea Noastră în capul vostru. Fără apreciere, observați ce se întâmplă acolo. Puneți acea activitate pe un lift imaginar și imaginați-vă că coboară încet prin gât, piept, plex solar, abdomen și, în final, spre abdomenul inferior, unde se așează în podeaua în formă de cupolă a tan-tienului. Observați ce se întâmplă în zona tnat.. la mâini și la picioare

Aceasta întemeiază mintea și corpul, astfel încât chi-ul să poată continua pe calea sa instinctivă de curățare, vindecare, împuternicire

Odată ce vă simțiți confortabil cu efectele noii reședințe a minții gânditoare, împărțiți-vă conștientizarea și întoarceți-vă la cap. Cum e acum acolo? După ce ați făcut această observație, cum vă simțiți, emoțional, fizic, mental?

Acest exercițiu te-a escortat în lumea ta interioară și pur și simplu prin actul de observare în aceste zone cheie, ai efectuat schimbarea.

Dezlegarea identităţii

S-'n-Moon ç litri

În practica Chi Kung, observațiile fără judecată reprezintă un scop major. Inițial, acest lucru este retrospectiv, ca în cazul unui orac-tihoner care realizează că circumstanțele vieții prezente sunt o conștientizare anterioară și puncte de interes, sau o conștientizare sau efecte ale unei secvențe de mișcare ore sau zile mai întârziate. S' nding oc curs această înțelegere devine din ce în ce mai mare. O persoană se străduiește mereu să obțină o înțelegere mai conștientă a ceea ce se întâmplă în interior - care sunt compoziția inerentă, sinele, ce ne motivează pentru acțiuni specifice?

Mintea de tninking în exercițiul tan-tien lucrează cu dinamica

Chi Cibernetica

interacțiunea dintre energia soare-monn Soarele discnss aici este o conductă centralizată a forței yang în minteA'ody emoti эп para digm. Este situat la rădăcina buricului. El.rt acţionează în amalgamarea impulsurilor din centrul solar. La fel ca în sistemul solar, este conștientizarea și radiază spre exterior. Soarele are de-a face cu o expresie pură neîntreruptă. Este asociat cu partea dreaptă a b dy. Calitățile înrudite includ natura proiectivă, impulsurile de foc, procesele intelle tuai, conștiința, căldura și expansiunea.

Şi ca şi în sistemul solar, luna reflectă lumina soarelui. la fel şi forţa lunii reprezintă o conductă centralizată a energiilor yin. Este jocat în centrul superior al capului (baza la nivelul sprâncenelor; vârful atinge partea interioară a coroanei). Luna este asociată cu receptivitatea, intuiţia şi partea dreaptă a corpului. Alte calităţi înrudite ale lunii includ impulsurile apoase, culoarea mldness. contracţie şi înţelepciune.

Permiteţi-vă să simţiţi interpretarea personală a acestor doi centri mai întâi separat şi apoi simultan. Ce alte calităţi puteţi adăuga la ambele liste? Prin recunoaşterea acestor două centre, puteţi începe să clarificaţi sursa motivaţiilor voastre.

Respiraţie

Importanţa respiraţiei este subliniată în majoritatea activităţilor fizice, cum ar fi exerciţiile fizice, yoga, artele marţiale, înotul şi alte sporturi. Chi Kung este adesea văzut în primul rând ca o metodă de respiraţie. Cu toate variaţiile, nu este de mirare că atât de mulţi oameni sunt copleşiţi cu privire la ce formă este potrivită pentru ei şi în ce scop.

Mai întâi, să ne uităm la stilurile majore de respiraţie şi să înţelegem scopul lor. Respiraţia este menită să fie vehiculul shen sau spiritului. Scopul iniţial al respiraţiei este de a întrerupe ciclul limitat de gândire sau „bc'ng, n one s head" şi readuce concentrarea asupra corpului şi ritmurilor sale naturale. Acest lucru scoate pe cineva din modul de zbor şi permite o întoarcere la pur şi simplu fiinţă. Când cineva se află în această stare de „pur şi simplu



S" J (-    'Zı,M-· Prru' v "»

ag sunteţi într-o stare de potenţial aproape. Îmi place să cred nf ca fiind încărcat de energie bot, yin şi ya»g ■ )os: şi armonie ga tive Ьеiщ n. Acesta este cazul în respiraţia zen, unde cineva este instruit să numere zece respiraţii. Odată ce acest lucru este stăpânit, locusul excesiv pe respiraţie poate distrage atenţia de la conştientizare? dlat c este ousness

În această etapă este esenţial pentru cineva să permită respiraţiei să fie automată şi să o folosească ca o trambulină pentru a urma shen (spiritul). Aceasta este cea mai înaltă stare a practicii Chi Kung, deoarece implică un flux total cu mintea superioară spontană a cuiva.

Aici sunt trei categorii majore de respiraţie

1 F"'ysical - ih . -nost n atu ■ al lucru pe care îl facem.

2. Mental – mod de a infuza viaţa în idei pentru a le da substanţă.

3. Spiritual - mod de a respira universul prin sine (inhalaţi inspiraţia cerească1: eliberaţi manifestarea pământească).

Stilul de respiraţie P'iddUst

Inspirați în abdomenul inferior, inclusiv în partea inferioară a spatelui, umplându-l ca o anvelopă care se extinde. Acest lucru are scopul de a împământa și relaxa organele viscerale, în special intestinele, ficatul, splina stomachi. Fiecare inhalare infuzează aceste organe cu chi care crește circulația sângelui și a oxigenului în acele organe.

Respirația taoistă Immortai sau Respirația inversată

Inspirați în partea superioară a pieptului în timp ce trageți în abdomen. Eliberați abdomenul și expirați treptat în jos prin pelvis, picioare și picioare. Acest stil de respirație ajută la dezvoltarea unei perspective mai înalte. Ea forțează pe cineva să scurteze vârfurile energetice (chakias) ale conștientizării superioare (ar, gâtul chakrei, ochiul și coroana) Respirația în aceste regiuni superioare crește vibrația, creatina mai multă energie în corp și acesta crește. s potențial pentru conștiință și manifestare. Expirația în jos în leet ewbles cuiva pentru a împământa această energie și-d ieel bod' ca un sigur v ssel/ve.h'Cieiorit.

F4

CHI CyprRNF-ics

Pompa pentru corp

Introdus de

Fabula fluturelui de un an

În Himalaya există o specie de fluture care este destul de neobișnuită. Pe lângă toate celelalte specii, în fiecare primăvară, acest tip particular tinde să apară doar o dată la un deceniu. Oamenii de acolo au o fabulă care explică acest fenomen.

Se pare că fluturele de zece ani își începe viața ca o omidă foarte fericită. Pisici foarte mult, bucurându-se din plin de ceea ce mănâncă. Se târăște pe pământ și îi place senzația pământului sub multele sale picioare. Se simte cald și în siguranță în corpul său blănos. Când vine momentul să facă un cocon, face unul deosebit de puternic, astfel încât va continua să se simtă cald și în siguranță pe măsură ce hibernează.

Cu tact, se simte atât de bine în interiorul coconului, încât atunci când vine primăvara și toate celelalte omizi se transformă în fluturi, se decide să rămână așa cum este pentru încă un an. Când prietenii săi vin cântând cântece dulci ale vieții, spunând cât de minunat este să ai aripi și să ai pe briză, își amintește cât de mult îi plăcea să se târască pe pământ și adaugă un alt strat de mătase în coconul său, pentru a putea adormi înapoi și cufundă-te în amintiri încă un an.

Când următoarea primăvară se rostogolește și omida aude din nou fluturii delectându-se în viață, se gândește puțin la ideea de a li se alătura, dar ilingul pare a fi un lucru periculos de făcut, așa că omida își întărește coconul și doarme din nou în siguranță.

În primăvara următoare, omida aude mai multe despre frumusețea și plângerea pe care le va experimenta când va apărea. Dar își dă seama că aude aceste lucruri de la nepoții omizii care i-au fost prieteni când a intrat în hibernare. Moartea pare a fi un preț prea mare de plătit pentru că este un fluture, așa că omida adaugă un alt strat ascunzătoarei sale, pentru a ține moartea la distanță.

În al patrulea an, au început să se manifeste amintirile de a trăi pe pământ și sunt înlocuite cu vise splendide de a zbura liber. Dar totusi




omida nu este pregătită să-și abandoneze sanctuarul fëmi'iar, așa că drf, i awa> motheryeai

Când cea de-a cincea primăvară (< aies 'he de zece ani poate auzi cântecele vesele ale vieţii prin zidurile groase ale cococnului său hotărăşte că ar fi mai bine să apară înainte de a fi prea iat. Bı t până acum este t. într-un edificiu impunător care s-a întărit de cinci ani. Deci, firesc, fluturelui de zece ani îi ia cinci ani pentru a anula ce până la cinci ani pentru a construi.

După zece ani, în sfârșit iese la iveală, dar îndelungatul calvar și-a stins frumusețea și i-a slăbit puterea. Nu zboară la fel de sus ca ceilalți fluturi și nici nu trăiește atât de mult, totuși cântă cântecul vieții la fel de dulce.

Înainte de a citi restul acestui capitol, acordați-vă un moment pentru a vă pune această întrebare: „Ce mă îngrădește, care sunt cele trei anunțuri ale bărbaților mele?

Sunt mai des la lucruri decât la beinas

MIERE DULCE ÎN STANCĂ" BF EATHS

Jritrnrhictioyi

Acest exercițiu te va înviora prin transmutarea energiei stagnante în corp și creier. Ca rezultat, experimentați un nivel crescut de energie, forță direcțională și productivitate. Având aceste calități la dispoziție, îți va permite să treci prin tranziția vieții mai grațios - un instrument de supraviețuire neprețuit. Armonia este principalul rezultat aici - armonia dintre părțile conflictuale ale tau, cum ar fi mintea și emoțiile, cariera și familia, punctele forte și limitările. Din această armonie internă se dezvoltă o continuitate cu factorii externi. Devine mult mai ușor să te amesteci cu natura și cu alți oameni și să integrezi informații antice într-un context moderat.

Preparatei

A. Poziție: Stabiliți o bază solidă. Stand cu picioarele puțin mai late decât la nivelul umerilor. Asigurați-vă că baza de putere a pelvisului este fixată sub umerii dvs. cu vârful

poinîijng în jos pentru a păstra focul Pământului. Genunchii λ ar trebui să fie îndoiți confortabil pentru a facilita o calitate elastică de la vârful pelvisului în jos prin picioare. Corpul trebuie să fie relaxat și deschis, astfel încât energia să poată curge liber.

b Asigurați-vă că vârful limbii atinge plafonul gurii pentru a uni canalele yin/yang ale orbitei microcosmice. A ow vârful limbii yoi ■ r să se odihnească c inconfortabil în spatele u perteeth.

T hnic

1 Examinați mai întâi partea superioară și apoi partea inferioară a brațelor, în special încheieturile, deoarece acestea vor fi segmentul principal al brațelor dvs. în această tehnică.

2 După ce ai sensibilizat efectiv aceste zone concentrându-ți conștientizarea asupra lor, ridică-ți încheieturile în fața ta la nivelul umerilor și nu mai sus. (Ridicând brațele mai sus te va deconecta de la puterea tan-tienului tău.) Inițiază mișcarea

fr jm tan-tien inferior al tău. Simțiți plenitudinea acestei mișcări ca un val la vârf. Acesta este leagănul în sus. Acesta trage energia pe spatele picioarelor de-a lungul coloanei vertebrale până în vârful capului. Țineți plenitudinea timp de trei secunde inițial, creând un efect de suspensie înainte de a trece la următoarea jumătate a tehnicii. Timpul de suspensie (timp de liniște) este de cea mai mare importanță în secvențele de meditație a m jvementului, deoarece în această expresie a intenției curge chi-ul, aducând intuiție o iluminare.

3 Un flux care plinătatea balansării în sus să fie punctul de inițiere al următoarei mișcări: balansul în jos și înapoi. Leagănul în jos permite chi-ului să cadă în cascadă pe partea din față a corpului tău, fără a stagna. gy și trimițându-l în Pământ. Pentru a acb'eve *partea lui următoare, permiteți sensibilității părții inferioare a urechilor fc să vă conducă. Mergeți cât mai departe în spatele vostru

(v moût străin) and as high up. Cu cât te ridici mai sus

C"l pr<-, γηιί́β P~vvr0

F^re^ T Pompă

8 e

Chi CvrFRNET|CS

brațele, fi nu œ elasticitate vei oferi regiunii tale nectorale, spatelui și umerilor (Aceasta este o zonă foarte importantă. Este acela de a vă proiecta dragostea și creativitatea tăiate în lume, cea mai mare putere și elasticitate. picioarelor susțin bioenergetic creatina, o olimaie interioară de conexiune și încredere - vezi Stand Your Ground, capitolul 6?

4. Combinația de balansare în sus-îndreptare: Tehnica urmărește mișcările energice de activare a unei pompe de bicicletă, adică pe măsură ce ridici brațele, există o senzație ușoară cu o ușoară rezistență la <m mai jos, așa cum se întâmplă când ridici pistonul unui pompă de bicicletă. Când inițiezi balansul în jos, există senzația de mișcare prin presiune, similară cu apăsarea pistonului pompei în jos.

Faceți acest lucru de nouă ori foarte încet sau până când vă simțiți confortabil cu tehnica și simțiți că energia se mișcă în corpul vostru. Apoi creșteți specd-ul progresiv, astfel încât să faceți un total de nouăzeci și nouă în minut cne. Când ai reușit acest lucru, încetinește cu live mai mult. Numărați 1...2...3...4...5 și lăsați fiecare mișcare următoare să fie mai lentă decât cea anterioară, iar pe cinci trasați un cerc mare (într-o mișcare spre exterior folosind lamele brațelor și mâinilor) cu brațele în fața ta.

Această mișcare circulară pune o concluzie ordonată exercițiului și vă permite să faceți o tranziție lină la următoarea tehnică.

Cunoştinţe

Acest exercițiu îți permite să experimentezi fluxul de energie în corpul tău ca și cum ar fi un val. Undele sunt create de forțe opuse care acționează asupra aceleiași entități. Atracția cerească și curenții de apă forțează oceanul în sus, iar gravitația Pământului îl face să se prăbușească înapoi. În cursul vieții noastre de zi cu zi, ne confruntăm cu o multitudine de facțiuni ODDO. Luăm constant decizii, alegem entități. Modul în care răspundem la acest haos de forțe opuse creează argilele flowofoir.

C II KUNG: REVENIȚI-VĂ PUTEREA₽

Oceanul are propriul rhyinm la fel ca corpul tău. Taxele de expansiune/contracție, tensiune/relaxare și umplere/golire sunt adesea experimentate intern pe măsură ce se execută pompa corporală. Sentimentul de dilatare/contracție a pompei corporale i: o expresie a spațiului: dilatarea deschide spațiul, contracția îl micșorează. Deși nu suntem întotdeauna conștienți de asta, expansiunea și contracția au loc în mod constant în corpurile noastre. Inimile și plămânii noștri experiență asta. dinamic cu fiecare respirație, fiecare h bătaie

La un nivel atti ï i .dinal, aceasta se referă la arcul pe care le percepem posibile în viețile noastre. Ai avut vreodată o zi în care te-ai simțit foarte închis, de parcă aproape fiecare fațetă a vieții tale ar fi oarecum stagnată și neîntemeiată; luptă și părea că există foarte puține probabilități ca lucrurile să se schimbe vreodată? Apoi, doar câteva zile mai târziu, totul pare că s-a deschis, lumea pare mai strălucitoare, posibilitatea ca este chiar acolo, în fruntea ta. Unii oameni privesc o bucată de hârtie ca pe o foaie goală. Alții îl văd ca pe o bogăție de possiti! poezie de scris, o poză nedesenată încă, un avion de hârtie de zburat. Dacă simțiți un gol ■ 1 inima voastră, un spațiu blocat în mintea voastră, aceasta ar putea fi doar o expresie a posibilităților încă nerealizate.

i miunea și relaxarea sunt două fațete ale pu.np t nerg«y wl en le percepem destul de ușor cu cele cinci simțuri. Când nivelul de stres crește, mușchii noștri se contractă, corpurile noastre devin tensionate Nivelurile de tensiune și relaxare din corpurile noastre pot fi indicatori direcți ai cât de mult stres și presiune trăim în viața noastră. In thL wa; tensiunea funcționează ca propriul nostru aparat de biofeedback personal Δη tensiunea arterială a individului este adesea un indicator precis al modului în care tensiunea emoțională experimentează acea persoană în momentul respectiv. Reducerea cantității de stres din viața noastră tinde să reducă tensiunea din corpuri. Este probabil că inversul acestei afirmații este, de asemenea, adevărat și că prin reîlnirea corpului nostru reducem cantitatea de stres din viața voastră.

Umplerea/golirea este legată de expansiune/contractio W» ceva se extinde itcréâtes aspacetobefiller1 Inimafilis sângele, plămânii iau aer, mintea primește:

CHI CIBERNETICA

si idei. Odată ce ceva este plin, poate rămâne așa atâta timp cât nu este necesară nicio intrare nouă. În sistemul ciclic, plinătatea este urmată de o pauză și apoi procesul de golire începe creând spațiu pentru un nou aflux. Acest proces are foarte mult de-a face cu sincronizarea. Fiecare hing necesită o anumită perioadă de timp pentru a bicorne Tuli'. De fapt, avem tendința de a măsura timpul observând ciclurile de plinătate/gol. o natură. Calendarul lunar se bazează pe creșterea și trezirea lunii de două ori pe an, la echinocții, zilele și ritmurile sunt egale în lungime, în restul timpului fie devin mai scurte (golire), fie devin mai lungi (umplere).

Timpul poate juca un loc important în succesul unei persoane în orice efort dat. De câte ori ați auzit pe cineva expând într-o ocazie ratată spunând „Am fost în locul potrivit, la locul nepotrivit”? Și cât de des atribuim o gafă socială „prost timing”? Adevărul este că succesul nu depinde întotdeauna de „cine, ce, unde, cum” sau chiar „cât”. Uneori se pune problema „când”. O înțelegere îmbunătățită a ritmurilor naturale ne ajută să кпен j „când timpul este copt”. Apele curgătoare nu colectează materiale inutile.

După ce ați experimentat realitatea conceptelor și efectele tehnicii pompei, sunteți acum echipat pentru a integra valoarea ■ sensul acesteia. La acest nivel vă îmbunătățiți calitatea vieții.

Îmi amintesc că bunica recita în mod constant următorul verset din Biblie: „Înțelepciunea este principalul lucru. Prin urmare, dobândiți-vă stăpânirea și, în orice obținere, obțineți înțelegere” (Proverbe 4:7). Acest vers a rămas un puzzle pentru mine până când am lucrat cu pompa. Ce ar putea merita mai mult „obținut” decât înțelepciunea, m-am gândit? Pompa mi-a arătat că există o diferență între „a cunoaște” și „înțelege”. Pompa înseamnă a prelua ceva, a-l schimba și apoi a-l pune Luăm cunoștințe și se amestecă cu ceea ce este deja în interiorul nostru. Această amestecare poate produce uneori un produs secundar numit înțelepciune. Când ne bazăm acțiunile pe înțelepciunea din

interiorul nostru, atunci arătăm că într-adevăr suntem în stare de bine. '.

91

fiu «lIMr Prri invi YnilR Pn'i'TR

Când ne acordăm în mod activ și simțim sen«ahor> nf o4r el^*-f pompând, suntem cormecționați cu picioarele noastre, cu capetele noastre și cu puterea umanității. Și chiar dacă inimile noastre ar putea să bată cu ritmuri diferite, faptul că ele bat într-adevăr stabilește un teren comun. De pe această platformă de bază comună ne adâncim pentru a simți acțiunea oui cinn cu ire finală cu toate viețuitoarele afiliate și neînsuflețite. Această atitudine de adâncire ne oferă sensibilitate la forțele vieții care rezonează la diferență; ritmuri unice în cadrul fiecărei entități individuale. La acest nivel auzim simfonia vieții.

Pompa corporală este progresivă în natura sa, iar această temă progresivă este menționată elocvent în scrisoarea de dragoste a lui Kahlil Gibran către IH Iskell

[Nf w York] B lloved Mary, joi, ianuarie 8 £ 1915

Am adormit în ultimele trei săptămâni. M-am gândit la o mie de lucruri pe care trebuie să le fac anul acesta. Mă tem, Mary, că nu voi putea niciodată să-mi realizez visele pe deplin. Intotdeauna cad shoi 1.1 aiways obtine o shad< >w din lucrul pe care il doresc

Îmi făcea plăcere să aud oameni lăudându-mi munca - dar acum sunt ciudat întristat de laude, pentru că laudele îmi amintesc de lucruri care nu au fost încă făcute - și, cumva, vreau să fiu iubită pentru ceea ce nu am făcut încă. Știu că sună mai degrabă chiluist, dar cum se poate ajuta să știe ce vrea? Aseară mi-am spus: „Conștiința fizică a unei plante nu este îndreptată spre vara trecută, ci spre primăvara viitoare. Memoria fizică a unei plante este x cea a zilelor care ar П6 mai mult dar a zilei^ care va fi. dacă ila este o anumită ca primăvară care vine, prin care se vor corne du of чe o-selves, de ce nu pot eu, o plantă umană, să fiu sigur că va veni un primăvară, în care să mă pot împlini?'

Poate că primăvara noastră nu este în această viață, Mary. Această viață poate să nu fie mai mare.

Iubit profet: Scrisorile de dragoste ale lui Kahlil Gibrar și Mary Haskell și jurnalul ei, editat de V. Hilu 19 7'<

9

S'Ch CYBr°NETICA

Ciclurile emoliale repetate sunt o sursă de acțiune în viața voastră, dar puteți folosi pompa pentru corp ca instrument care să vă ajute să vă refaceți psihicul. Pompa vă permite să spălați energia stagnantă în pământ, unde poate deveni compost și apoi să fie atrasă înapoi în corp, aducând cu ea noi perspective și noi informații. În acest sens, reciclăm energia care a fost tradusă în stres în corpurile noastre.

Unii califică această transmutare calea către iluminare. Scopul nostru aici este cu siguranță să deschidem spațiu și să facem lumină asupra zonelor prob-bniatice. La început, această conștientizare va fi mentală, cu ceva conținut emoțional. Dar prin cultivarea sentimentului valului de-a lungul timpului, cu o intenție puternică în spatele lui, corpurile noastre vor deveni impregnate de senzația de bucurie extinsă care este rezultatul „deschiderii" și a sentimentului conectat și susținut de schema mai mare. Acest lucru este întemeiat în sensul său cel mai profund. În acest moment, spațiul și timpul sunt extinse și simțim ca și cum am avea mai multă energie, mai multe opțiuni și o putere personală crescută. Evenimentele care odată ar fi părut casual se îmbină mai semnificativ pentru a ne oferi o perspectivă asupra întregului mai mare. Puterea ta magnetică va crește și va atrage spre tine lucrurile care sunt necesare și în concordanță cu esența ta. În acest moment, devenim „schimbătorul și cel schimbat", expresia pe care compozitorul/vizionarul Chris Williamson o folosește în piesa ei „Waterfair".

Un alt efect secundar al acestei tehnici este că, odată ce individul a experimentat această interconexiune cu mediul înconjurător, el realizează că are puterea de a schimba cursul dezvoltării umane. Fiecare copac, fiecare floare, fiecare persoană afectează rețeaua vieții în moduri pe care încă nu am început să le înțelegem. Jung spune: Deoarece orice schimbare trebuie să înceapă undeva, singurul individ este cel care o va experimenta și o va duce până la capăt. Schimbarea trebuie într-adevăr să înceapă cu un individ; ar putea fi oricare dintre noi" (Man and His Symbols, p. 91).

Pentru a ilustra modul în care pompa corporală poate afecta viața unui individ, aș dori să vă împărtășesc câteva dintre experiențele și sentimentele pe care le-am avut în timpul scrierii acestui capitol. În timp ce scriam despre pompa de corp, viața mea pare să fi fost plină de dragoste și sprijin neașteptat din partea familiei, prietenilor și chiar și a pisicilor și a peștilor mei. Acolo





pare a fi un raport minunat, un sentiment armonios, apreciere reciprocă și comunicare înălțătoare. Mă simt mai dozat pe oameni, mai atenți la nevoile lor și ei la ale mele În timp ce scriam fraza „întoarcere acasă" Simfonia Lumii Noi a lui Dvorak a apărut la radio Tema melodică a fost simplificată într-o singură melodie numită „Corning Home". alte evenimente sincronice mi-au colorat și săptămâna. Tipificând debitul, sincronicitatea este un produs secundar magic al pompei. Calitatea vieții mele în acest moment se simte foarte înaltă. Am acest sentiment în general după ce am făcut Pompa, dar cumva, să scriu despre ea are înălțime și deepenec pledoaria: arable effet t

ï St < ent de-al meu mi-a spus recent că, din moment ce s-a dezvoltat în cibernetică, ea a cunoscut o îmbunătățire semnificativă a capacității de a-și face treaba. Ea a spus că, pe durata muncii ei ca secretară, s-a simțit oarecum copleșită de multele sarcini care i se cereau. Păreau disjunși — complet fără legătură. După ce a făcut Pompa, a observat că curge prin sarcină? Toate păreau înrudite și ușoare. Ea

putea pierde o anumită cantitate de timp pentru o sarcină și să nu se simtă grăbită să treacă la următoarea, pentru a avea mai multe ore în fiecare zi de lucru, iar acest lucru a luat o presiune enormă de pe ea, deoarece știa că va avea o mulțime de Vreau să fac vreodată

У'птч·. rij

În esență, pompa te va conecta cu instinctele tale. Veți putea să vă dezvoltați cu pompa * „atunci când aveți nevoie de inima materiei”. Utilizați-l atunci când vă simțiți blocat și trebuie să dizolvați granițele rigide. Modelul energetic al valului Pumț, spălă granițele care ne limitează și ne țin separați de părțile utile ale noastre, ale mediului nostru, ale altor oameni și secretele universului.

În cazul în care vă plimbați nergv prin corpul vostru, vă atrag de Pământ prin picioarele voastre, învârtindu-l în emoțiile voastre și în creier, și proiectându-l ca energetic în viitor. Tu, în esență, creezi viitorul Efectele

Chi Cvberneti

aceste tehnici sunt cumulative cât și imediate. De fiecare dată când faceți Pompa pe care o adăugați în contul dvs. de investiții energetice. Pompa creează o stare de spirit - una care atrage infc inație recesară și te împinge să iei atitudine. Vă împinge să luați decizii, mai degrabă decât să vă gândiți la probleme problematice. Te încurajează să fii mai productiv într-o manieră relaxată, sfârșește să te detașezi de eletele incomode ale birocrației. Valul oferă energie și perspectivă pentru a continua în fața obstacolelor.

Г adică unda este curentul care ne conectează cu fluxul mai mare. Participarea ta la această tehnică se adaugă la impulsul fluxului mai mare. Încorporând valul, ai creat efectiv o unitate în tine și în mediul tău.

Pleacă tu! Deveniți val. Deschis la dragostea și sprijinul care te așteaptă.

FùUNTAIN

Wr deh temeri sunteți gata să vă eliberați pentru a vă exprima cu atât mai mare?

Г este boala de a nu asculta ceea ce sunt cel mai tulburat.

William Shakespeare

Fântâna se referă la patru lucruri:

1. capacitatea de a aduce ceea ce este în interior, afară în domeniul public;

2. capacitatea de a recicla orice cantitate dată de energie: și, ca a

rezultatul acestei reciclări,

3. a atinge o sursă aparent nesfârșită de energie: întinerire, fântâna tinereții;

4. t ) forțe de lombare cu un tip de personalitate diferit, un element diferit și să fluture cu intenția acelui punct diferit de

~ d

CHI KUNC: FECLAI4 Ynll4 POWER

vedere; apoi pentru a reveni la » propria perspectivă îmbogăţită cu mai multe informaţii.

Comunicarea f-mçpcsfui este scopul ei și rezultă atunci când ne ascultăm profund pe noi înșine și inimile celorlalți, împărtășindu-ne energia cu ei. Acest schimb energetic se extinde și asupra locurilor, animalelor și lucrurilor. Ori de câte ori comunicăm, auzim intenția celeilalte persoane și o facem cunoscută pe a noastră, mă exersează de necontenit. Comunicarea are multe forme și uneori este eficientizată în moduri care ne sunt străine.

Practicarea Fântânii fiziceiv

Fântâna progresează de la pompă și acesta este scopul încheierii ordonate a exercițiului anterior. După ce ați învățat Fântâna ca exercițiu fizic, puteți progresa fără probleme în ea.

Pasul unu: Poziția: intrați în poziția descrisă pentru Pompă.

Mainile

1 Întindeți spatele mâinilor dvs. unul spre celălalt

2. Ridicați ambele încheieturi până la nivelul bărbiei și apoi deschideți și întindeți mâinile astfel încât fiecare deget să fie extern. ca irayof un.

3. Ține-ți coatele la un unghi de patruzeci și cinci de grade față de părțile tale. iar degetele depărtate, continuați să vă mișcați mâinile într-un fanliki m :pe laterale.

4 V găină tu?. mâinile sunt sus până la exteriorul corpului tău la un unghi de patruzeci și cinci de grade, apăsați în jos sub șolduri până când pieptul trist se relaxează.

5 F utilizați lor un moment sau până când vă leel stili și omet m· ide

6. Începeți din nou și repetați de nouă ori

7. Reflectați asupra semnificației Pompei pentru a vă pregăti

eu mă bucur în mod nociv pe tărâmul uman.

C I C /TFRN Tice

Figura 7 Fântâna

9

c ' K ING: REC *IM Y^UR POWER

Aș dori să împărtășesc șase exemple din memoriile mele personale în wb! 'h a trebuit să schimb limbile pentru a comunica·

Încheierea cu Baniera Limbii

2 T ъсь în Mexic

Limbajul trupului

În urmă cu unsprezece ani, eram în Mexic, predau autoapărare studenților universitari. Spaniola mea este cel puțin minimă, iar studenții nu vorbeau limba engleză, așa că am găsit doi interpreți: am speranța de a rezolva diferențele de limbă. Tot ce am vorbit avea o tehnică fizică pentru a demonstra mesajul. Din scurt în cursul cursului, studenții le-au spus interpreților că nu au nevoie, că vorbesc engleză, ei spaniolă, iar comunicarea este mai mare decât în oricare dintre clasele mele americane. Limbajul corpului, apoi interesul și empatia față de subiect și intenția puternică de a ajunge la bariera lingvistică, au câștigat diferențele noastre culturale Uneori, ascultăm mai greu de oameni cu accente străine.

2 T aching Teen Gir1 Gana

Costum, recuzită și limbaj verbal

Îmi vine în minte o altă experiență a unei perioade în care mi s-a cerut să lucrez în zona stimei de sine, cu două bande de fete care se sf^arhig pentru identitatea lor în vioiekce față de fiecare violență înclinată avea loc în primul rând în toaletele de la școală. 0 dent a lăsat o fată aproape oarbă din cauza rănilor de înjunghiere. La acel moment, a răspuns oricărei solicitări ca o oportunitate de a partaja și de a îmbunătăți m sk Ils T1& urma să fie un curs de două zile.

ZIUA ÎNTÂI Când am ajuns, am știut că aveam o provocare în față, toți mi-au întors spatele când eram pe cale să vorbesc. Comunicarea sa deteriorat constant de atunci încolo. Fără succes, am plecat acasă în lacrimi. Howe; angajat față de ei” . A; ', m-am retras și mi-am dat seama că aș fi avut

Chi Cyrfrmfti-ç

limba lor pentru a face vreun progres. Mi-am amintit de uniforma lor - blugi rupti și eșarfe în jurul capului. Mi-am amintit cu luciditate și de muzica reggae populară pe care o cântau pe „ghetto blasters” lor. Acesta a fost un alt mod în care au blocat ceea ce încercam să spun. Apoi a fost comunicarea lor unul cu celălalt: înjurăturile era discursul dominant al zilei. Așa că m-am hotărât să mă aliniez și să mă

înarmez cu tacticile lor, spre marea dezamăgire a naturii mele normale, senină și nepăsătoare.

рдν I w( » Cu blugi împrumutați uzați și rupti, eșarfă înfășurată și strâns în jurul capului meu personal, „ghetto blaster” zgomot puțin mai tare decât suma lor, și o gură de limbaj care i-ar face pe marinari să roșească”, am am intrat în locația plină de emoție și înjurând cu vocea înaltă despre starea îngrozitoare a lumii fantasme și au continuat până când au stat, liniștiți și uimiți, de data aceasta în fața mea. Apoi, profitând momentul cu mare rapacitate, l-am invitat nepoliticos pe unul dintre lideri să mă ajute să demonstrez o tehnică fizică. „Nu tu,” Ishoutsd, „treci aici și ajută-mă.” Liderul celeilalte echipe a chicotit arogant, așa că am trimis-o să mă ia cu mâncărime. un pahar cu apă. Ea a făcut-o, într-un bubuit, bineînţeles. Această comandă ia lăsat pe ceilalţi uimiţi. De atunci încolo a început să navigheze simplu. Misiunea îndeplinită.

Hore a fost un exemplu de găsire a unei modalități practice de a comunica cu oameni ale căror medii și moduri de exprimare păreau să fie extrem de diferite de ale mele. Am folosit filozofia, dacă nu poți învinge inem, alătură-te lor. A trebuit să muncesc un pic mai mult, extinzându-mi personalitatea pentru a satisface ocazia și să mă adâncesc în mine și să găsesc curajul să devin ei. Imitația ar fi fost inflamatoare pentru situație. Aceasta a fost o mare natură pentru mine, că am ajuns la ei departe, dar a cântărit egoul meu învinețit din prima zi.

Cu mai puțin de luni am sunat la școală pentru a afla cum îi spuneau că Vlosi dintre ei și-au canalizat agresivitatea în sport. T Ó f al ? girle hotărâse să meargă la școala de modă, pe lângă faptul că își îmbogățește notele la școală. Nu mai existase inci-d° s oi vic'ence. Acesta este un alt exemplu de relatare a Fântânii.

c -, i-ч.iг peci ■ ** y^ur pow”

C -tt ΐ̋IıO'·^ Terr^ri-m

? Baietel

i nnathy și Mate· ingAnge'

Ou )f ni. Cele mai apreciate experiențe de lucru au fost la un Centru de îngrijire a copiilor mici din Santa Cruz, California, unde am avut trei funcții de spălat o mulțime de scutece, am fost un custode și un îngrijitor cu jumătate de normă pentru copii mici. Desigur, acesta a fost un port excelent pentru mine, ca să mă reconectam indirect cu copilul din mine. Povestea este despre un eveniment prec care a avut loc în departamentul de îngrijire.

În acest centru copiii au fost tratați cu mult respect. Au nevoie de carne în primul rând. Cu toate acestea, a existat un băiețel, care era respectat de alți copii mici și de îngrijitori deopotrivă dintr-un motiv diferit. Era construit ca un mic tanc și era foarte puternic pentru vârsta lui.. Pune ușor - era o groază! Alerga în jur mușcând, lovind, lovind cu piciorul și trăgând părul celorlalți copii mici. Când erau servite, el lua zgomot de pe terenurile celorlalți și le arunca în

ei și în îngrijitori. Când a venit timpul să-și schimbe scutecul, era cel mai feroce. Toți îngrijitorii ar arăta pe alții, în speranța că unul dintre ei se va oferi voluntar pentru această sarcină neplăcută.

Odată era într-o formă teroristă de vârf. A avut n ssed cinci ședințe de schimb și nimeni nu era dispus să primească mânia. Deci ghici ce? M-au invitat să încerc. Eram la fel de îngrozită ca și ei. În încercările mele de a convoca forțele la helo, mi-am amintit că James părea deosebit de cantankerou? înainte și după schimbarea scutecului. Asta, am considerat că este o cauză a ceea ce l-a supărat. Așa că, cu o respirație adâncă și o traversare comică, am intrat în vizuina leului. Când m-am apropiat de el, a început cu ritualul său de a lovi cu piciorul, m-am dat înapoi și în acel moment m-am uitat la al lui era roșu de sânge de furie. Sub brâzdarea lui grav · strâns din dinți. Acest comportament nu era un mare mister. Recunosc aceste expresii ca fiind caracteristice mâniei. De fapt, am fost mai degrabă ion ~

C " г prp· TIC

furios pentru că una dintre loviturile lui a aterizat într-un loc vulnerabil pe torsul meu). Furia mea, dă-mi să înceapă ceea ce trebuia să fac în continuare.

Cu o voce foarte 1guJ am Svreamcd: 'Este rcal pisse^ yuu off inai tu nu te poti abtine sa-ti schimbi scutecul, nu-i asa?'

În acel moment tue masca a fost îndepărtată. James a încetat să mai strângă din dinți, etc. Mi-a fost evident că mânia și ajutorul pe care le simțea de mult timp erau exprimate! însuși ca un copil mic/Aarer terr jrism. Nimeni nu ascultase ce se întâmpla cu adevărat.

— Ai vrea să ajuți la schimbarea scutecului? Am întrebat. El a dat din cap. — Ei bine, poţi. S-ar putea să te uiți la scutec când mă scot să vezi ce ai făcut. Vă puteți șterge cu flanela caldă. Puteți stropi pudra pentru a preveni erupția cutanată a scutecului și, în cele din urmă, puteți răspândi pudra pe yourseli. Oricum, sunt anumite lucruri de care voi fi responsabil și vă voi cere ajutorul. Îți voi pune scutecul în găleată. Voi arunca apa fierbinte de la robinet pentru a uda flanela de curățare. Te voi ridica pentru a-ți pune scutecul sub tine și îi voi fixa capetele împreună. D) înțelegi? Din nou, a dat din cap că da. Am procedat armonios cu fiecare pas. Am menținut contactul vizual tot timpul și avea un zâmbet larg pe buze.

„în final, fusese auzit. El dorise să știe ce se întâmplă și să participe la această activitate foarte personală și importantă. Se simțise neputincios și lăsat deoparte fără nici un simț al limitelor pentru că toată lumea se temea de el. Fostul său creator înăbușit fusese redirecționat către manevrele sale de căutare și distrugere V'he 1 comunicat cu el cu respect ca un fiu inteligent, a răspuns el. Toți dintre noi răspundem la acest tip de tratament, la fel și animalele și insectele.

4 Лге Tu ești cauza sau efectul interacțiunilor tale?

T1'° Caz de tue Over Protective Mother

Înțeleg că atunci când acuzăm pe cineva că este excesiv de protector sau defensiv, de fapt nu ne asumăm responsabilitatea pentru felul în care



abordat tht m, sau am interacționat în așa fel încât să încurajăm acest tip de răspuns. Pe^poate că fuseseră răniți de curând ai.dw atingeau un nerv sensibil. În Fântână energia pe care o emanăm revine la noi: culegem ceea ce semănăm. Karma, și cauză și efect și două moduri de a ajunge la un acord cu acest schimb energetic. Uneori, acest lucru este direct, ca atunci când facem ceva altora și apoi cineva ne face asta nouă. Alteori nu este da și uscat, ca atunci când ni se întâmplă lucruri neplăcute când nu făceam nimic care să-i rănească pe alții.

Un exemplu în acest sens a fost un băiețel a cărui mamă a sunat la o consultație pentru că fiul ei de 8 ani era agresat zilnic. nu prea putea să înțeleagă pentru că era blond, cu ochi albaștri și cu un nivel mediu de calificare. Evident, nu a fost un atac rasial. După trei ședințe am descoperit că mama lui era singurul părinte și foarte supraprotectoare ca urmare. Am constatat, de asemenea, în felul în care am observat-o interacționând cu el/că rareori îi dădea șansa de a vorbi Abordarea ei dominatoare i-a lăsat puțin loc să se exprime. Ea „știa întotdeauna ce era mai bine pentru el”. În cele două sesiuni anterioare, am lucrat cu el folosind abilitățile fizice de autoapărare și am descoperit că sub aspectul lui timid și timid se afla un băiețel foarte fizic și puternic. De asemenea, am lucrat cu el cu vopsele de mână și am observat un sentiment evident de frumusețe și formă. Am dedus că opresiunea pe care o trăia b la școală, prin hărțuirea și bătăile, era o reflectare a ceea ce i se întâmpla în relația cu mama lui acasă. Era suprimat.

Uneori a fost un mod de a exagera bucuria prin care ne-o aducem acasă în relațiile noastre cu ceilalți (După ce i-am reflectat talentele înapoi la el și s-a simțit că stăpânește asupra lor, s-a purtat într-un mod mai drept și mai încrezător. Hărțuirea părea să se oprească brusc.Voința lui de sine a fost remediată. Modelul energetic al suprimării interne care crea un vid - o forță va necunoscută sau subconștientă îndreptată către el - fusese inversat, iar în - rev. energj devenise radiant

Chi c bernetica

5. Insecte în Japonia

Respectarea rezultatelor chiar și în acțiuni precum insecta În prima mea noapte în Tokyo, la sărbătorile centenarului din 01 Judo, am observat un păianjen mare pe peretele camerei de oaspeți în care am fost eu și alți patruzeci de studenți de judo. a dormi. Neștiind obiceiurile și metodele de tratare a acestor aspecte aparent delicate, l-am întrebat pe profesorul cel mai mare ce să facă și ce trebuie să facă. cel mai potrivit mod de a aborda gazda. Profesorul meu a intrat să examineze dimensiunea păianjenului, apoi nu mi-a mai produs mângâiere când a spus J cu vocea ei blândă japoneză: Oh, genul ăla,

când aia! Îți face fața să se umfle de trei ori mai mult sau mori. Așa că ea a luat inițiativa și a informat-o pe gazda noastră care, după ce a examinat creatura adițională ıoí, a chemat pe cei doi fii ai ei pentru a se ocupa de situație. ivc.il nu o iorget niciodată. Primul lucru pe care l-a făcut unul dintre ei a fost să deschidă decorul din sticlă spre care păianjenul își întoarse capul, de parcă ar fi ascultat semnalul bărbatului. Între timp, celălalt fiu a adus o ceașcă de ceai și bețișoare. Apoi a atins ușor păianjenul care putea să înțeleagă telepatic și s-a târât de bunăvoie în cupă, cu picioarele atârnând peste margine. A dus păianjenul regal la uşă, a îngenuncheat şi i-a lăsat să se târască afară spre libertate. Am fost impresionat. De atunci am urmărit insectele din Janan și am observat că toate păreau să aibă o sensibilitate sporită la ele. Am aflat mai târziu, când am discutat despre asta la o cină, că japonezii sunt influențați de religia șintoismului, care venerează strămoșii și spiritele naturii. Insectele sunt tratate cu respect, deoarece pot fi un strămoș decedat. Mi-a fost evident că acest respect a fost reflectat prin inteligența și reacția insectelor.

6 . Vals de salcie tirbușon

E^eruthinq are o esență, o voce, o inteligență

Într-o seară, predicam mesajul de mai sus clasei mele. După ce un student mi-a oferit un buchet de tirbușon cu „How hra^ ches”. Sunt atât de impresionat de frumusețea lor încât m-am așezat așa

eu B

c ··■ ί'·'NΓ· nECL? „Mull? "WF"

chiar noaptea şi a compus o bailă la ramuri şi a numit-o tu« C KSfrewt /low Widtz. Sorifferent vasche styæ cf. acest mus.'· tre e compoziţia mea obişnuită, cu multele ei răsturnări şi întorsături şi modulări că am concluzionat, ca şi alţii, că trebuie să fi fost la vocea din ramuri.

Inima este centrul prin care ne raportăm în fântâna. Mintea este xpressorul. *În schimbul de informații, dăruirea și primirea, ascultarea și contribuția se creează un circuit al energiei vitale - o componentă a echilibrului drept al tonurilor ne yin și yang.

Cine ești este o reflectare a inimii mele. Și în tot ceea ce văd este cel care trăiește în interiorul meu.

s. sunt Scott

Utilizarea fântânii

Fântâna nu numai că vă va organiza conștiința pentru o mai mare ușurință în relaționare, ci vă permite, de asemenea, să obțineți mai mult din relații, vă întărește inima și sentimentul de a fi conectat3 cu cel dintai. sale mhabf :furnici şi natura.

Uneori, oamenii nu spun totdeauna ceea ce spun. Putem folosi Fântâna pentru a obține o perspectivă mai bună asupra conținutului inimii

oamenilor și pentru a îmbunătăți înțelegerea noastră despre ceilalți ca urmare. Putem folosi, de asemenea, modul Fântână pentru a crește un terstandiugoi «urnu rives,ourdrives i Bn 'ht>an ïerm' forța esențială din spatele tuturor interacțiunilor noastre.

În arta marțială modernă Aikido, cineva învață să difuzeze conflictul úseles luând literalmente perspectiva celeilalte persoane. Ideologia este de natură câștig-câștig. La nivel mental, cel care este ateacKeu prinde conflictul ca luei, adică ■ lui sau el se întinde ■ > în tha* opposr" anedevine*'a noienha' sursă de putere fc 'el Mkid( practician. Efectul acestei atitudini este că un attac drenat de agresiune si indreptat catre cor natural

r1

CHI C 4FPMtTICç

actiunea lor. Acest lucru se poate întâmpla ca atașantul să se „rănească” pe măsură ce cel care curge sau apărătorul reeiiectează atacul înapoi către egi esor Í el Cel Superior progresează în acest ai t ot Aimüo, cu atât este mai rapid; re og niția semințelor oi potențial agresiune și astfel „el quk 1 er și mai subtilă difuzia. Aplicația poate fi văzută atunci când două persoane se ceartă. În momentul în care cineva ia poziția celuilalt, conflictul este rezolvat. Cel mai greu lucru pentru unii dintre noi este să ne lași nevoia de a fi righi și, în consecință, ca celălalt să greșească.

Dezactivarea modului este loc pentru multe perspective. De fapt, se poate privi o fântână ca o expresie a numeroase perspective, multe energii afirmându-le armonios. În taoistul spune g: „Multe spițe se unesc pentru a forma roata, dar centrul este cel care le face utile. Este centrul care le pune în moi n.' Deci într-o situație de grup rezultă că cel care poate accesa intenția fiecărei perspective și le poate organiza într-o situație de uz este cel mai centrat și iese cu o perspectivă îmbogățită. Cu cât perspectiva este mai incluzivă, cu atât persoana respectivă are mai multe opțiuni și, prin urmare, cu atât mai multă putere personală. Acesta este cazul când cineva cântă sau ascultă Bach. Contrapunctul sau combinația armonioasă de părți sau voi simultane, pentru care este atât de faimos, este o ilustrare perfectă a vieții în comunitate iluminată. Toți pentru unul și unul pentru toți este teoria în practică aici. Pentru a trăi astfel, trebuie să trăiești din inimă, deoarece la nivelul inimii este posibil un sentiment de abundență și echilibru.

Omenirea se află într-o stare de evoluție de la starea de conștiință competitivă, exclusivistă și de lăcomie la cea a inimii. Acesta este motivul pentru creșterea aparentă a dezastrelor bruște și a problemelor de mediu la nivel mondial. Suntem zguduiți pe am distanță, astfel încât să începem să simțim durerea pe care o provocăm. precum și pe noi înșine cu atitudinile noastre competitive. Ne-am oferit șansa de a ne schimba și de a crește. Aceasta este o întindere grozavă pentru m® dintre noi. Celălalt motiv pentru creșterea dezastrelor este ca o referință a ciclului cauzal și efectului sau karma pe care am suferit-o de către tot Pământul și resursele sale naturale . Asta nu înseamnă că

~ iOS

C'Ч K ·M<~ P'-'-ı « 4 Vniip ППЧ'ГО

progresul este un lucru rău. Mai degrabă, pe măsură ce progresăm în invențiile și facilitățile noastre, trebuie să fim conștienți de spiritul în care suntem resursele naturale și de efectul pe care îl producem în acest sens.

Lsf ' ) Fântâna ca instrument de integrare a multor voci conflictuale sau nu în interiorul tău. Folosește-l pentru a-ți echilibra natura activă și receptivă - yin și yang din tine. Bucură-te de moment* Ascultă-ți sentimentele instincte. Lasă-ți cuvintele să vină din inima ta și mai mult. Dincolo de el mulțumit, ascultă *iten( ' vi ■ spun alții. Mișcă-te instinctiv. Încrede-te că există abundență Există suficient pentru toată lumea. Este suficient pentru tine. Adu potirul inimii tale pentru a fi umplut de cei care exprimă talentele lor, cei al căror exemplu și muncă este de susținere a vieții și de inspirație. Aduceți-l să fie umplut de frumusețea și căile naturii, astfel încât să curgă odată cu anotimpurile și permițând ideilor voastre să se desfășoare treptat, de la sământă până la înflorire. . Învață să recunoști în ce stare se află ideea sau proiectul tău și menține-ți locul în loc să te compari cu alții. Permite-ți creativității să curgă liber prin tine. Amintește-ți moștenirea. Acesta este scopul Fântânii

Modul Fântână aduce tărie 1 în >auenie prin dezvăluirea mai mult din caracterul nostru pe măsură ce interacționăm spontan din inimile noastre. Învățăm despre noi înșine prin modul în care relaționăm 1 o4 leri, așa cum a primit salvarea Zen.

Ί EL DUUS DE LlGHT

Dușul de Lumină este conceput în special pentru cei dintre voi, care vindecă și exercită profesii, deoarece este vorba despre răspândirea inspirației în omenire.

Pradising tht Show de LigM phwi^a4v

]. Asumați atitudinea ca pentru Pompă și Fântână. ^Пe Dușul de Ligm este eversul oi eh» Fântână

IOS

Chi Cibernetica

Figura 8 Ploaia de lumină

107

Ç > >z ·'<?· t>ECI ',M Vn"° POî,,ro

2 Imagine Ho flight® 'ngyourhodvfromhendiótoe<:

3 V-ați antebrațele și mâinile pe partea laterală, întoarceți și®*и durerea apoi continuați mișcarea în sus< rds El и K* ep - >;r coatele noastre ușor sub nivelul umerilor pentru această parte.

4. Odată ce mâinile sunt de șase centimetri de capul tău, apăsați în jos doar pe corpul dvs. chiar sub șolduri. Acum fii·. în exercițiul de exercițiu Faceți acest timp de ori inițial, apoi construiți gradual pentru a participa.

1 ie Meanmg and Use of Show r of L¡¿ ·'.

Scopul Ploșului de Lumină este de a pregăti și regla corpul pentru puterea de energie necesară pentru a comunica într-un mod semnificativ cu un grup mare de oameni. Energia dușului este mult mai moale și mai ușoară în textură i¡ decât cele două moduri cibernetice Chi anterioare. Se străbate mintea și corpul ca o ceață luminoasă, aducând perspectivă, informații, idei despre trecerea mai departe, răspunsuri la mistere. Doar ceața dimineții hrănește un întreg oraș, scopul dușului este să hrănească cea mai mare zonă și cel mai mare număr. Orice activitate care difuzează informații de natură inspirațională la scară masivă aparține acestei categorii de cibernetică Chi. Publishinj $1 κ )wer of ligi ac tivity as are concerts, films, medi i aed < >th эг f- m· of s laringone s gospel with the word d Funcția ti aceste medii este ineducate inspire and expan. conștientizarea individului se leagă de treburile lumești ale vieții. Cu cât o persoană devine mai energică în modul duș, cu atât este mai mare capacitatea de a transmite către sfere de influență din ce în ce mai mari.

Având [naște, și modul Fântână, cineva poate folosi SI wi al luminii pentru a împărtăși ceva care a fost descoperit o înălțătoare pentru tohweiianity. Acest proces începe cu obținerea calităților universale în interior. Într-un fel, cineva devine un om de știință conștient în timpul dușului: cercetarea-acțiune este mijlocul prin care se realizează unele descoperiri. Acesta este natură profesorul - unul a cărui fântână se revarsă peste granița





comunicare unu la unu. Odată descoperit, trăit și dovedit, profesorul este obligat să împărtășească comoara pe care a dezvăluit-o unui număr mai mare.

în viziunea aurei nepre-edentate inai surrounus sucn o timiditate constatată, care poate fi primele emoții pe care le simțim pe măsură ce această informație trece prin. Aceasta este o primă etapă firească în modul de duș, deoarece tocmai în descoperirea nesuferirii avem cea mai grea frică și cea mai mare putere. Odată ce recunoaștem că acest lucru se întâmplă, putem folosi cealaltă funcție a dușului, hi* pentru a teleline. Cu cât inima este mai fină, cu atât se poate trece dincolo de Iis<enmg la conținutul inimii altuia, la ascultarea t' j mai profundă, apropiindu-se de tr nds ale politicii! climei, iar la sol ial re porne. Omul devine sensibil la puterea umanității la nivel universal. Se îmbunătăţeşte capacitatea cuiva de a interpreta informaţia într-un mod pr leticai, semnificativ. Unul devine o voce pentru pt pi ï.

În modul Sh )W' r of Light, întrebați-vă:

1 Cum îmi odesc capul, inima și curajul pentru a primi iluminarea să crească?

2 V b aceasta iluminare îmi spune?

PINDUSUL ÎN LAC

Pietrișul din lac este proiectat să aprindă flacăra încrederii și a calității. Este în special destinat artistului, antreprenorului și celor care doresc să-și extindă instinctele creative în lume. Doar ca îmi răspund, Pebble in the Lake ne îndeamnă să promovăm meșteșugurile noastre în arene din ce în ce mai mari. Poate fi folosit pentru a vedea cum, de exemplu, știința și filozofia și gândirea occidentală se intersectează. De fiecare dată când ne luăm к e mto la plin blo->m, practicăm Pietrișul în puterea Lacului.

10?

С ч K NC Rr^' «C'Y <RP 'TR

^iiiiiiiiiii.,kitpt <« cr< rm. <<<<<<< <<<<<<<<<< <<<<<<<<<<< «<«r
MILLIE AWISEFURKVWHISKEREDONE ^MONGT^EM

M-a privit din partea de jos a Sfairs cum aterizează această rănire, poate cea mai dureroasă experiență pe care am întâlnit-o vreodată. pentru că doar a sta în picioare a fost o mare viteză. Această petrecere și călătoria la etajul următor a fost deosebit de dificilă. Ea a așteptat cu răbdare intuii er * w/dsker* 'eline splendor până când a făcut iftoth ton ^whai^eo like ·' miething dincolo de Muntele Eve ri 't înainte de a lehcered tur quii predică. Acolo transpiram, îmi prindem respirația, îmi pare rău de mine însumi, când a început să-mi țintuiesc stările, mimițându-mă cu o precizie chinuitoare. Ea şi-a luat timp şi a fost eare] i to y re each step the equal chance oj he exaggt ·' 'd ; moale. Când a sosit, am fost rănită, am întrebat cum s-a făcut? eu I așa când mă durea atât de mult. Ea stătea acolo, uitându-se la mine J și după un /ew monu.nts mi-am dat seama că acesta nu era un peniot certăreț cu o pisică de 17 ani realizată? maat , eu râd isteric pentru aproape cât de cât de cât de mult 1 sto J lauahing părea încântată de ea însăși. Misiune îndeplinită!»

|>)?;ц:^>>)>»>>гн 'τςςςς>"^τςςςςςγ.„;j

[ 'ctising the Pebble in the LdK< Fizic

1. Asumați poziția exercițiilor Drevious.

2. Începeți prin a vă aduce mâinile într-o poziție paralelă chiar în față sau vour mai jos abde meu

3. Acum întindeți-vă în față cu brațele, conducând cu cutiile de la y< degetele mijlocii, menținând în același timp poziția paralelă.

4. Apoi atingeți lamele mâinilor și extindeți părțile din fața corpului.

C" cibernetica

ni

C”i K 'νγ R ECL? „eu powf-ul tău”

5 În cele din urmă, concentrați-vă pe părțile mâinilor și încheieturilor și urawyourhanc :bacl mto la poziția lor inițială sau Dothi nr de ori, apoi crește gradual la optsprezece.

Pe măsură ce faci Pietrișul din Lac simți energia care se extinde în jurul lui, ca și cum tu ai fi pietricica și energia care emană continuu cercuri concentrice. Simțiți această expansiune atât în spatele dvs., cât și în față. Simțiți-vă acum că deschizi spațiul din jurul tău, făcând mai mult loc inimii tale și viselor împodobite.

M aningul PebNe în lac

Când i se oferă spațiu pentru creștere, apă și hrănire, sămânța înflorește de-a lungul timpului. Când am integrat celelalte patru moduri cibernetice de a fi Chi, trăim ca niște flori care înfloresc liber, reînsămânându-ne mereu. Există un sentiment de eternitate. Cercurile concentrice par să se oprească la linia țărmului, dar de fapt impulsul energetic continuă și mai departe. Trebuie doar să-l setăm h. motk și rămân în centrul fluxului. „Nu împingeți râul”, este tue pi it; u; 1 în practica de Kυ ng.

În modul Pebble in the Lake, întrebați-vă:

] Ce înseamnă expansiune

2 Cum sa extins deja thi = weeK?

3 Unde și care este granița acestei extinderi?

4 Vedeți * nd? F deci, «diere?

5 Dacă ești cel mai mare copil din familia ta, te poți vedea depășind expresia tatălui tău în lume și mama ta s .n the nome? (Reinember: am ark of go· ■· · i san profesorii este că copiii și studenții lor merg dincolo de ei într-un fel.)

eu"

Chi Cibernetica

T”rWTMN

Ținând neclintit. A recunoaște ceea ce are și a construi pe baza lui, a-și găsi terenul în fața opoziției este scopul Muntelui. Sensul Muntelui poate fi auzit în cuvintele următoarei cântece native americane:

И înainte să fiu sfânt

Sfânt este pământul

Primul, muntele, râul... ascultați sunetul.

C '-fUL Spiritele se rotesc în jurul meu.

Practicarea Muntelui Phj/sicall_y

1. Luați atitudinea obișnuită.

2. Fă-ți brațele rotunde pe anu întinse ca și cum ar înconjura globul.

3 Pe măsură ce mâinile tale se îndreaptă împreună, formează un triunghi cu ele și apasă prin lamele mâinilor tale. Stai ca un munte.

FA tu ca unul. Fă asta de nouă ori. Apoi construiți până la optsprezece.

Semnificația și utilizarea muntelui

Construim putere direcțională făcând un pas câte un pas, asigurându-ne că în fiecare etapă suntem inițiați mental, fizic și emoțional, precum și că suntem în siguranță și integrați în societate, în timp ce ne menținem individualitatea. Muntele se referă la inocența și puterea de voință a bătrânilor noștri.

/ qe «s Slr^.-ïgth

Nu sunt copii ca sursă de împlinire

Va'ul pe care l-am făcut în copilărie conţine toate datoriile pentru modalităţi de a fi interese nale care sunt împlinite. Amintește-ți cum tu

II3

Cu< Киме· pr< «iи уник putere

FigurelO Muntele

1'4

C i Cibernetica

jucat când te distrai cel mai bine. Aceasta a inclus lectura, folosirea imaginației și jocul pe cont propriu. Meditează asupra detaliilor din piesa ta și vezi câte dintre acestea, simbolice sau literale, sunt vii în tine acum. Care au fost lăsate de ovăz? Cum intenționați să le revendicați și să le încorporați?

7' ■" Puterea Bătrânilor

¡II să fi trăit mulți ani, să fi înfruntat furtunile și obstacolele vieții, iar tranzițiile vieții produce o forță pe care nu o poți avea în tinerețe. Am văzut acest lucru demonstrat de fiecare dată când

predau exercițiul unbendabie pentru brațe celor peste 60 de ani. De obicei, simt că nu ar trebui să încerce pentru că nu sunt puternici. Odată ce îi convin să încerce, suntem cu toții uimiți de puterea interioară pe care o au, chiar și în scaune cu rotile. Recunoscând această forță, o bunică a spus: Dacă mai mulți bătrâni ar fi pe străzi la nigut, violența ar fi inexistentă. Sunt inca de acord cu hcr. Despre asta este Muntele - despre a ne agăța de moștenirea noastră, despre a avea încredere în propriul nostru timp, despre a aprecia tot ceea ce am supraviețuit.

Atitudine de munte; Crize ~ Oportunități

Aceasta este credința în artele marțiale Chi Kung, Aikido și Kung-fu. Γ ver·,· optarle este o oportunitate de a crește. Nu înseamnă că nu simțim disconfort în mijlocul schimbării. Se referă inițial la felul în care încadram o experiență retrospectiv și, din ce în ce mai mult, la felul în care ne apropiem momentele dificile în serialul de televiziune Stand Your C ¡'rione; Upii a reflectat asupra experienței de viol ca pe o șansă de a-și înfrunta toate problemele, mai degrabă decât ca o victimă ofilită. Am vorbit despre ea ca fiind o supraviețuitoare a violului, pe care ea a descris-o ca fiind „schimbarea contextului tb ■ ^vjcal”, punând-o într-o putere pozitivă și rar asiicoward.

1 w. Cu o săptămână înainte de moartea acestei cărți, am lăsat doi ani de muncă când un alt coridor a eșuat și l-am șters. Aproape devastată, am revărsat să iau o doză mai mică din ceea ce preweh. Am luat asta ca

a” V p. rtupjty pentru a disth mv- tb-rughts mai departe și io upgrade-ul meu

~ MS

CHI Киме.' rFCl?'M r^wce ta

echipamei t. De fiecare dată când reflectăm la modul în care am supraviețuit situațiilor neplăcute, la modul în care acestea ar fi putut fi mult mai rele, lăsăm lecții și mergem mai departe. Practicăm modul Mountain.

C mmi.nient «nd Dis·, ipli ne

Atunci când învățăm o abilitate în mod normal atunci când urmăm un angajament aspru, când construim prietenii, afaceri, dragoste pe o bază solidă, suntem în modul Mountain.

În ' ' unta in mod e întreabă-te singur

1. În ce circumstanțe îmi pierd timpul?

2. Ce îmi dă putere? Ce tipuri de forță îmi dau rezultate de durată?

Vântul era acum prietenul ei. A adus întotdeauna vești despre noi oportunități - o aventură exaltatoare a unei noi părți a sinelui dezvăluită și explorată, pentru că acum vântul devenise un simbol al

schimbării - întotdeauna o șansă excepțională de a crește. Într-un fel, devenise chiar respirația vieții

re

íAPPing Essence Power jm

Semnul tău stelar

Afirmații și exerciții pentru Centrino

Scopul următoarei secțiuni astrologice nu este de a ne îngheța pe fiecare într-o categorie convenabilă sau de a oferi o scuză pentru art-ul nostru, ci mai degrabă este menit să fie un catalizator și un supliment în aprecierea noastră a darurilor noastre unice și cele ale altora.

ii tărâmul conștientizării extinse pe care fiecare dintre noi alege timpul, locul al treilea al nașterii noastre. Fiecare anotimp, cu diferitele sale nuanțe, exprimă un punct de vedere particular: fiecare este necesar pentru înțelegerea întregii imagini a interacțiunii noastre cu forțele universale. AH puncte de vedere curg în noi, iar unele sunt mai puternice decât altele. O strol 'gy este una dintre cele mai vechi ştiinţe. Când este folosit corect, ne poate ghida cu un limbaj plin de compasiune care vorbește despre unicitate.

л· toate semnele stelare sunt în fiecare dintre noi într-o anumită zonă cr'Te. ■ Bună, cei care sunteți familiarizați cu tema natală, s-ar putea să găsească ce afirmații ușoare și exercițiile de chi-cibernetică sunt relevante pentru dvs. Cât despre noi, ceilalți, știu că Simbolul pentru sW dgn este cercul cu punctul în centru Θ. Aceasta se referă atât la th. constelație tronică și la sensul scopului în care se concentrează, locul tău în univers. Asa de. la sfârșitul aay, se află în neexiiing semnul nostru stelar unde găsim centrarea. Mai departe

J ^ct^nding va veni atunci când localizați zona exactă a vieții anului л . ar s' vn.

Am demonstrat în mod regulat și cu intenție relaxată Chi-ul cibernetic

vreodată ,? vă va da putere corpului să vă întărească simțul scopului.

c»' khnciReclâim Puterea ta

AF IES

You tea 'h uc art of aserhveness to 'a merge cu îndrăzneală unde nimeni nu a mai mers înainte'. Natura ta impulsivă este cheia libertății noastre individuale

Г mded Chi exerciții cibernetice

Faceţi pietricicul mental/1 fizic în exerciţiul 1 ike tn empo« aau

comuniune cu sursa impulsurilor tale - săptămânal, f marți dimineața pentru prima lună, apoi în *a zi și ora nf,υ r alegere de la ±en mai departe.

rAURUr

Ne amintești de modurile simple prin care putem aduce raiul la e

arată-ne cum să ne bucurăm de trupurile noastre și să iubim confortul pământului. Tu ne înveți importanța de a da înapoi pământului,

Exerciții recomandate de chi cibernetic

1 DothePumj pentru a preveni inerția, trei timer pe săptămână.

2. Faceți Muntele pentru a vă întări valorile și simțul calității.

eu'° ,

TAPPINO ESSES E POWER IN YOUR STAR SN

zodia Gemeni

Ne amintești de geniul nostru personal. Ne arăți calea versatitătții și ne înveți frumusețea de a păstra lumina și spiritul. Demonstrezi puterea de a avea multe interpretări.

P ecomandate Chi Exerciții cibernetice

1. bo the Fountain zilnic pentru a-ți menține corpul și percepțiile proaspete și sensibile față de ceilalți.

2. D the Shower of Li jht zilnic pentru a rămâne în ton cu intuitivul tău

matur.

3 D Pebble in the Lake zilnic pentru a consolida profunzimea băncilor dvs. de informații.

Cancer

Y< a ne amintește de râul ascuns al vieții în sentimentele noastre. Ne arăți cum copilul din interior poate face grădina visurilor noastre să devină realitate.

Exerciții de chi-cibernetică recomandate

1. Faceți 1 amperi pentru a construi nemorea securității emoționale

. condiții olatice, în lunile noi și pline (ziua sau noaptea și prea bine lângă un lac sau într-o grădină).

2. Pe'ble din Lakî să clarifice amintirea? ofinner comori, a ' ~n mcons noi si plini.

fui kunc Recід|м pow-ul tău" "

LEU

Încalci regulile și ne înveți importanța umorului și a autoexprimării spontane. Ne amintești să urmăm aventura cu instinctele noastre, să iubim și pe Eve din inimile noastre. La urma urmei le ìsuict o pia mare

Reco»· tended Chi Cubernetu Exerciţii

1. De la Fântâna să stimuleze? inima ta, ori de câte ori simți că eu*

2. Faceți Muntele pentru a vă întări strălucirea, ori de câte ori vă simțiți în dispoziție.

HJ7

Fecioara

Hrăniți auto-îmbunătățirea. Serviciul altruist este vehiculul dumneavoastră. Yoi găsesc azil în natură. În mod ironic, ești păstrătorul spiritului! pentru că vă asigurați că toate piesele funcționează eficient.

Exerciții Chi Cibernetice recomandate

1. Efectuați Pompa pentru a stimula fluxul general eficient de energie prin corpul și creierul dumneavoastră, la început și la sfârșitul vieții (de preferință în afara naturii).

2. Fă Dușul pentru a relaxa intestinele și pentru a elibera orice represiune sau sentimente de vinovăție, la începutul și la sfârșitul săptămânii. Faceți acest lucru chiar înainte de prima masă a zilei.

eu?”* '-

Atingând puterea Esenței în semnul tău stelar

LiBΓ \

Creezi frumos și armonie. Voi faceți puntea decalajului dintre lumile spirituale și materiale. Când îți dai seama de importanța egală a altora, ieși de pe ea. gardul indeciziei.

BrrommendedC ii .y terne tic'.Exercitii

1. Li thè Pump to b'lance prin forțele yin și yang în interior - o dată pe lună în m< rning la *.aking (de preferință într-un cadru frumos).

2. P Un Sh .werof Light pentru a-ți menține mintea bolnavă-un aa m >n-a în Elie dimineața după trezire (într-un cadru ritmic).

3. Γ tue Vlountaintăriți-vă împământarea și ingeniozitatea

11 the materi d wor'd - câte două săptămâni, înainte de a merge la culcare (orefer iblv out^de under the night sky).

SCORPIONUL

Instinctul tău natural este să mergi împotriva principiului de a trăi pur și simplu în șaiurile pe care le vei ieși din apele adânci ale vieții. Ne reamintești să bronzăm esența interioară în orice. Ne dezvăluiți m sterul vieții, al morții și al dincolo.

P ecomnjnded Chi Exercițiu Cibernetic

1. Fă ihá Pump pe luna nouă pentru a te relaxa în abilitățile tale de persuasiune și transformare.

12'

Chi E"ЧC Rrr' ··'« Tu° PUTEREA

Săgetător

Tu ne inspiri să ajungem mai sus. Ne aduci perspectivă și încredere. Vedeți clar cu ochiul interior.

R^a recomandat exercițiile chi cibernetice

1 L>· thí i ou ta n to replemsh your ever-flowing athu · 1 '' time on fhurdays (pre»erahly after men· ally visualizt 1 fav( rit for ;ign countryside)

2 Faceți Ploaia de Lumină pentru a vă menține în contact cu sursa de

oui ntuiție oricând vrei

3. Faceți Pietrișul din lac pentru a vă menține legătura cu încrederea dvs. pentru a împărtăși mspii <u<oii al informațiilor a na pentru a кcep el spațiul liber în jurul vostru - zilnic.

CAPRICORNUL

Ești un organizator la cel mai înalt nivel în cea mai mare influență a sferelor. Îți construiești imperiul câte o cărămidă. esti natural; știi cum să faci asta. Când te înalți cu vulturii, nu ești singur, chiar și în cea mai întunecată oră. Amintiți-vă de heriile voastre spirituale F a lize în care sunteți

Chi Cybernette Exeicises recomandate

1. Faceți Muntele pentru a vă confirma rezistența și concentrarea - de trei ori pe zi în prima lună, apoi o dată pe săptămână pentru a doua lună și o dată pe lună în luna plină pentru a ~ h> luna (de preferință ш setări maiestuoase ).

TAPP'NG F^SENCF P'*'.·'γ" r· YnijR ςτ«o Çic\| -—'

2.    Founf fon vă pune în legătură cu moștenirea dvs. sâmbătă, în fiecare anotimp al anului

I Do he Pebble in the Lake to ren.md you to delegate resoni-ability-o dată pe săptămână . duminicile.

Vărsător ne

y >u rnfreeh tradiție cu noi moduri ale luturii Yeu ne învață că stereotipul este mama invenției. Ne reamintești că Á11 pentru c „e și unul pentru ail” este fereastra t< adevăr.

λ nmended Chi Exercițiu cibernetic

Faceți Ploșul de Lumină pentru a vă menține în contact cu viziunea viitorului, din când în când.

Pești**

Te muți la muzica celei mai profunde nevoi a umanității. Știi com i tn nds-urile. Ne arătați compasiune față de oamenii care sunt aruncați în instituții și alte forme ale instalațiilor noastre sociale. Tu vindeci rupturile dintre toate diferențele noastre.

Γ exerciții chi cibernetice reparate

] i   he ' hower of Light to kcep your finger on myty puis ol

viața de două ori săptămânal în serile de marți și miercuri înainte de a suna

? Γ . ne lebblcin the Lake pentru a-ți întări prezența? în lateral í' ηкmg - iwice weeKÍy la trezire marți și V4 dne.'day dimineața





Э    TACHERUL DINTRE Ή· M

PEONY, FLOARE ÎN PRIMAVARĂ

Și când a fost întrebat care este secretul minunatei sale existențe imortale, ea a sugerat în mod pașnic următoarea evoluție a națiunilor:

1 Toate eeds of whomareinthecaldb if mybelh, Ai sunt exprimate prin adâncurile inimii mele Th'1 S> ed

2.    încălzește aceste semințe zilnic ca 1 mișcare instinct ti · ely. (Geftetion

3.    lallowmy ideile tabe tesiedat stadiul adecvat·. al .

Ootele mele devin mai puternice. 1 el Routs)

Răspund cali tn ,· monstrat în lume pe care ah7 cred.iTh Stem)

5 îmbogăți experiențe noi, pe măsură ce le împărtășesc cu alte T'· Lea' къ)·

Recunosc când ideile mele despre a da roade - pentru a înflori Iprepm òrtheharvest. Waitinp md « rustine

7. 1 adâncesc și maturizează fructul permițându-i să devină

fi rtilii d de noapte in orele da^kest. Când weri *hin pare să pună în jos, să meargă greșit, o iau ca pe un semn pentru a crește ideile care sunt în finalul lor.

terenuri înainte de a înflori. 1 așteaptă bloss&m. (Cel

Jpening și \nnar'xm C pierde din Ri?.d înainte de a înflori fidi)

8. Mă opun cu grație celor mai înalte niveluri de revelație a nivelului de înțelegere. (Înflorirea)

9 Mă întorc la sursa ideilor mele și fìnti că it;'ai

'wnanded (The Uronn»ng of the Petal* the (Mmpnsting)

10. ï sărbătorește a cincia și reeeewing impune de> Orni (Propagatine iNaturalizing )

11. 1 practică detașarea fără cruzime. Salut fiecare etapă sau învățare

TAPPHg F >S MCE PO'VER I· YOriR St-,r. S'rN

c. j .vn '· ț_ ;·,./■ гтац :n ancimeing se m interesting

Й dar încă încețoșat.

b. V» uter - informaţia se simte familiară în corp.

3 c. În Lumină, informaţia a fost integrată şi

: am nistered. Une se observă transformându-se

itages of learning la care face referire Maestrul de Capoeira Bira, din ariile marțiale afro-braziliane

·»>1ΣΣ»ΣΣ'

Г'

revendicându-ne puterea

TЧE ! ÀNOMARCURI

Sunt câteva repere care să depună mărturie despre faptul că ne înțelegem puterea ·

Introductt .y Statemc n's

1. Declarațiile V voi, voi, voi alege să fac asta wæ' : nu le-a înlocuit pe ce ar trebui, nu ar trebui și ar trebui să bavei

În picioare

2. Avem încredere în instinctele noastre (nu numai în mărgelele și în ideile noastre; nu le permitem altora să ne convingă de sentimentele noastre de furie).

jo', LC.

3. Nu suntem intimidați de opiniile celorlalți decât dacă aceștia uită bine și opiniile lor au fost solicitate în mod special. Ascultăm ce spun alții că ar trebui să facem, dacă nu au

calea noastră și/sau cu adevărat au experiență directă r mme nding.

Recuperând puterea noastră

Corpurile și Dortorii Noștri

4. Ne iubim în mod activ corpurile și participăm la activități preventive de sănătate. Ne antrenăm să ascultăm semnalele de pericol din corpul nostru. și atunci când se solicită, în afară de o situație de urgență pe viață sau pe moarte, căutăm diagnosticul a cel puțin trei medici înainte de o intervenție chirurgicală majoră.

Xdrnitnng birength' și Limitări

5 Știm ce suntem capabili să facem noi înșine și, în egală măsură, atunci când avem nevoie de ajutor.

6 Recunoaștem și încetăm să fim amenințați de alții care au nevoia de a fi verbal, sau altfel, agresivi, abuzivi și să ne proiecteze apoi inadecvarea.

Qualii_} Relaţii

7 Vom alege prieteni peste și parteneri care ne iubesc pentru cine suntem < decât cei care ne iubesc. h să ne modeleze în formele lor

Începutul iubirii este să-i lăsăm pe cei pe care îi iubim să fie perfect ei înșiși, și să nu-i deformăm pentru a ne aduce imaginea. Altfel, iubim doar refacerea noastră pe care o găsim în ele.

Thomas Mertgn, Nimeni nu este o insulă

8 V 'p i0VP, hrrs îor wh0 ei sunt mai degrabă decât să încercăm să-i facem să ne influenţeze pe noi. Iubim mai degrabă de la nenorocire decât de a fili. completează-le.

f27'

C" γ.pr-, 4II, Yc'ip n^WFo

Movingor ГОП г-Г

f V. irecognizí preludio ·* urselvci a· lu··.-..· sa O' fa md ignora. t
'

În sus

10. Ne trezim mai devreme decât de obicei, mai relaxați, bucuroși și entuziasmați de aventura zilei.

Fără Timp, la fel ca Prezentul

11. Recunoaștem și sărbătorim orice descoperire a unei fizice mentale. sau blocarea emoțională ca un cadou și o oportunitate de a crește. Bach, care cercetează încontinuu a cui este vina, cum ar fi pa en*·, loyers, et£ (ne-am putea petrece vieți să sapă și nu ducem doar la altul), ne întrebăm „Cum o să mă descurc acum.

Fiind în ton

]"> Chirigii nces or synchonistic eve itsoccur ne 1 frequenti do nt relegare ou ■ intuitive and waking up powers to the supt nat irai thew ?irdar dthf mystical

Gi /hg la Alții

V7 ne dăm seama că, iubindu-ne pe noi înșine, suntem niproT calitativvW ceea ce dăm altora.

Natura ca T дгьег

14. Apreciem din ce în ce mai mult frumusețea și natura Intel, precum și abilitățile de a îmbunătăți tehnologia

REVENIREA PUTEREA NOASTRĂ

Ascultare

1S. Putem asculta intenția celorlalți pentru că ne înțelegem motivele

Adevărata putere

16 Ne mişcăm mai graţios prin crize şi experienţe dureroase. Învățăm din ele. Să recunoaștem cum am supraviețuit și cum am fi mai puternici și să învățăm din aceste cheltuieli.

Îmbrățișând moștenirea noastră

17 Îi lăsăm copilul dinăuntru să se joace.

1Я. Ne deschidem către frumusețea moștenirii noastre.

Dezvoltare fizică/mentală

19. Ne folosim minţile voastre pentru a deveni mai incluzive în toate aspectele vieţii.

29 Ne folosim mintea, sentimentele şi corpurile noastre pentru a discrimina grâul de pleava”.

Înlocuind Invidia

21. Să recunoşti măreţia în alţii şi, prin urmare, în tine, Ives.

21 Ne dăm seama că este loc pentru toate expresiile noastre unice în lume, că schimbarea începe în noi înşine, mai întâi şi înainte-m

Am avut atât de mulţi oameni care au prins viaţă, să fie cei care vor să mă înţeleagă, au fost diagnosticaţi ca fiind terminali. Deşi eu cel-eu ■ h ?v k< ung 1 apreciez, de asemenea, că ne reamintesc

12°

("'I  pr< «■·< урне Pnwrp

t .la o face asta mai devreme în viaţa noastră. Apreciez mesajul pe care d:s-ease are de-a face cu gonig-ul departe de noi

HAPPINLSS ALERGĂ

rurçsinfl ■> ff n

Cu toţii suntem ca nişte corăbii pe mare,

AU oı gândurile sunt mai profunde decât wt cai -ee

И ai hav 'tal ifvelet iurselvesb

E"<>ruth; иЧ fac parte din orice în orice fel

W°. ne putem lăsa să fim.

Hapi şi .-U' Hap ness aleargă..

(Un cântec pe care l-am învăţat. Multe mulţumiri compozitorului care este necunoscut

PEISAJIZAREA PERSONALĂ PO'"ER

Afirmaţii zilnice 'sau Pământ ^n^els

Repetaţi cu voce tare de trei ori în fiecare dimineaţă după wa! ştiind cum aţi făcut fiecare dintre acestea

zi. Aceasta va deveni paleta dvs. de artist şi vă va încuraja să vă recuperaţi puterea. Îmbunătăţiţi puterea afirmaţiei, atingeţi fiecare dintre locurile dintre paranteze cu micul din mijloc drept, recitând lista.

1.  Văd întreaga imagine · Acţionează cu înţelepciune. (coroana >

2. Văd clar prin toate aparențele. (între sprâncene

3. Experimentez frumusețea vieții. (nasul ochi, urechi și ongu

4. Mă exprim clar. Ail care ma implineste cornes to r

5 Deschid cu bucurie pentru a primi și a da dragoste. r expres cou ig- . compasiune, (centi de (hest)

вo

Rec 'imìnc Pow-ul nostru

( I .nove prin toate obstacolele întâlnesc toate ehallonges iti puterea și voința, (plexul solar)

Staniu . om the wellspr ingoi mydreams. buric)

8 1 experiență plăcerea ai toate 1 fac Creativitatea mea este nelimitată (unidle oι public bone)

9 Urc cu carcasa până în vârful шy goak (genunchi)

1P 1. sunt conectat la pământ. 1 da înapoi pământului (tălpile picioarelor și tocurile mari)

Epilog

Din ce în ce mai mulți dintre noi se trezesc în fiecare zi: așa cum este scris, așa o trăim.

G " I- .· - , p. Δ,M Yr>||R PUTERE

Kaleghi trăiește și predă la Londra, în Europa și în Statele Unite. Pentru alte informații despre cursuri legate de

ντ-ιίί

Kíileghl Quinris Life Force Arts

2 West Heath Drive

LondraNV 11

Cardurile Reclaim Your Power Empowering sunt disponibile la adresa de mai sus

«_J·.— ..

Ch! Кипе·· Reclaiing your Power este o reevaluare majoră a vechiului profesor

de Chi Kung și își actualizează principiile de bază pentru a le face mai imediat accesibile și furi. Ne stimulează să asumăm

responsabilități față de activități, văzând cum realitatea internă afectează realitatea exterioară și cum avem o abilitate unică.

să ne schimbăm condițiile de viață, indiferent de sex, culoare sau clasă

Clasici

(Il

Personal

Dezvoltare

În această carte, Khalegh! Qumn, fondatorul Quindo („calea celor cinci calificări de conștientizare, încredere, forță, siguranță și fericire), ne arată cum să ne investigăm propriul simț al realității, la nivel fizic și spiritual. Învățăm, de asemenea, cum să recunoaștem Aveți o putere mai mare în timp ce cultivăm rezervele de energie, astfel încât să ne putem modela viața așa cum ne dorim să fie. Menținându-ne în formă, putem găsi o persoană! împlinire și un sens reînnoit g; ce avem te offe, te· lumea

Khalegh! Quinn a fost una dintre primele femei care a absolvit academia de arte marțiale de elită din Tokyo, Kodokan și este, de asemenea, unul dintre cei mai mari maeștri ai Chi Kung. Este absolventă cu onoare de psihologie și filozofie și autoarea mai multor cărți despre autoapărare, inclusiv^Sfand our енoилe/ care a devenit un serial de televiziune din opt părți

„L-a acceptat Henric al artelor marțiale phrio-oph” psihoioqy și expenerw

- Independentul!

Fotografie de copertă W Char A Al cui teactw a demonstrat*? 'el substantiv/The Image Ranr

.1

Marea Britanie 5,99 GBP

14,95 USD*

În Statele Unite 1 dolar

11,95 USD

pret recomandat

ISBN 1-85538-503-1

0 0 5 9 9'
https://neculaigirl.com
https://neculaigirl.com/en/